ئارامی بۆ دڵان

خەرمانێک لە زانیاری ، ساباتێک بۆ ئارامی

ئاینی ، پەروەردەیی ، کۆمەڵایەتی ، تەندروستی ، هەمەڕەنگ

ئامادەکردنی :

ئاشتی جەمیل شکر

چاپی یەکەم

2009

ئارامی بۆ دڵان

خەرمانێك لەزانیاری و ساباتێك بۆ ئارامی

ئامادەکردنی: ئاشتی جەمیل شکر

چاپی یەکەم

٢٠٠٩

بەناوی خوای جوانکاری بونەوەر

__پێناسی کتێب__

ناوی کتێب : ئارامی بۆ دڵان

بابەت :خەرمانێك لەزانیاری و ساباتێك بۆ ئارامی

ئامادەکردنی: ئاشتی جەمیل شکر

نۆبەتی چاپ :چاپی یەکەم ٢٠٠٩

چاپخانە : چوارچرا

تیراژ :١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن (٢٤٥٦) ساڵی (٢٠٠٩) پێدراوە

دەستپێك

بەناوی خوای گەورە و میهرەبان

هەموو بەرە بەیانێك گزنگی هەتاو پەیامی ژیانی پیێ یە و ئارام ئارام بە بیێ دەنگی بە تیشکە کریستاڵەکانی بەر پیێ و هەنگاوەکانمان بۆ ڕۆشن دەکاتەوە .. بە زمانی حاڵ دەڵێت هەستن بجوڵێن ببزوێن ژیانێکی نویێ دەست پیێ بکەن .پڕ بە سیەکانتان هەناسەی بەیان هەڵمژن ..

بەرەبەییان پنت و خاڵی دەستپێکردنی ژیانە ، بەرهەم و ئاکامی کاروچالاکیەکانی مرۆڤ لێرەوە چاوی بە دنیا هەڵدەهێنێت.. ئەم کتێبەی بەردەستت زادەی بیری زاناو ناوداران و هۆشمەند و شاعیرانە ، بەرهەمی ئاکار و جوامێری مرۆڤە ڕاساڵ و خواناس و ژیرەکانە...وەك گزنگی خۆر بەشی هەموو کەسێك دەدات و هەر خوێنەرێك بە جیاوازی پلە و ئاستی زانستی دەتوانێت بەشی خۆی هەڵگۆزێت ..

هەناسەی بەیان بەرنامەیەکی ڕادیۆییە لە دەنگی یەکگرتووی ڕادیۆی هەڵەبجەی شەهیدەوە پێشکەش کراوە ..

وەك هەر ڕادیۆیەك کە پێویستی بە بەرنامەیەکی بەیانییان هەیە تاکو بە پەیڤی ناسك و بەیانی باشەوە بچێتە ناو بەرنامەکانی تری ئەو ڕۆژەیەوە ، پێویستمان بە ئامادەکار و پێشکەشکارێکی سەرکەوتوو هەبوو شان بداتە ژێر ئەو ئەرکە پیرۆزە ، چونکە ئامادەو پێشکەشکردنی بەرنامەیەکی ڕۆژانە کەسێکی نەفەس درێژ و دڵسۆز و ماندونەناسی دەوێت تاکو بتوانێت درێژەی پیێ بدات ، پێشتریش لە ژێر ناوی جیاو پچڕ پچڕ ئەم بەرنامەیە پێشکەش دەکرا، بەڵام تەمەنیان کورت بوون ، بۆ ئەم مەبەستە کارمەندی لێهاتووی ڕادیۆکەمان ئاشتی خان ئامادەیی خۆی دەربڕی و توانی هەناسە بکاتەوە بە بەری بەرنامەی بەیانییان و زیندوی بکاتەوە .. لەو ماوەیەدا هەموو شایەتی کارامەیی و لێبڕان ونەفەسس درێژی بۆ خوشکە ئاشتی دەدەین کە توانی زۆر سەرکەوتوانە شان بداتە ژێر ڕاپەڕاندنی (هەناسەی بەیان) بیسەرەانی ڕادیۆکەمان ئاشنایەتی یەکی زۆریان لەگەڵ بەرنامە و ڕادیۆدا پەیداکرد و ئەوانیش بە نامەو بابەت و دەفتەر نامەکانیان و بەشداریە تەلەفونیەکانیان توانیان زیاتر بەرنامەکەبڕازێننەوە .

کۆکردنەوەی بابەتە ڕەنگاڵە و هەمە ڕەنگەکانی بەرنامەکە لە چوارچێوەی کتێبێکدا وەك کەشکۆڵێك بۆ خۆی درێژە دانە بە (هەناسەی بەییان)) و بە زیندویی دەیهێڵێتەوە ... بۆیە دەستخۆشی بۆ ئاشتی خان دووپات دەکەمەوە ... هیوای سەرفرازی و سەرکەوتنی بۆ دەخوازم ، هیوادارم ئەمە دەستپێکی بەرهەمگەلێکی تر بێت لە ئایندەداو تەمەن درێژ بێت .

والسلام علیکم ورحمه الله و برکاته

برات / سۆران محمد فرج

بەڕێوبەری نوسینی پێشووی ڕادیۆ

٢٠٠٩/٨/٥

پێشەکی ئامادەکار

بەناوی خوای گەورەو میهرەبان

ئەم بەرهەمە دەروازەیەکە بۆ ئاسودەیی دڵەکان و ساتێك حەوانەوەی ڕۆح و جەستە لە ژێر ساباتی وشە ناسك و پاراوو قسەی شیرینەکاندا .. نیگایەکە بۆ ئایندەیەکی گەشتر و شیاوتر بۆ جگەر گۆشەکان و کۆمەڵگەی کوردەواریمان .. حەکیمێکە بۆ چارەسەرەی دەرد و نەخۆشییەکانی ژیانی ڕۆژانەمان ، وچانێکە بۆ ماندویەتی و شەکەتی ڕۆژانە شەوانەمان بە هۆی سەرقاڵی بۆ بژێوی ژیان ..

ئارامی دڵان دیوەخانی پیاوچاکان و لە خواترسان و حەکیمان و شاعیرانە .. میحرابی زاناو مامۆستا ناودارەکانی جیهانی فراوانی ئیسلامە .. جیهانێکی ڕەنگاڵەیە لە پەیڤ و وتەی زێڕین و پەند و ئامۆژکاری و شیعرو دەیان بابەتی هەمەڕەنگ .

ئەم بەرهەمە زادەی ئامەی دەیان دڵسۆز و گوێ گری (بەرنامەی هەناسەی بەیان) ە، کە لە ژێر ڕۆشنایی ئایەتی (والصُبحِ إذا تَنفس) دا ، لە دەنگی یەکگرتووی ڕادیۆی هەڵەبجەی شەهید هاتوەتە بوون ، هاوڕێیانی بەرنامە زۆر بەتاسەوە لەبەردەم ڕادیۆکانیاندا دادەنیشتن و بەتاسەوە گوێ بیستی بابەتەکانی دەبوون ، هەر بۆیە بەو پەڕی دڵسۆزیەوە هەست و نەستی خۆیان خستوەتە سەر لاپەڕە سپییەکان و دەیان بابەتی بەسودو زانیاری هەمەڕەنگیان پێشکەش بەرنامەکە کردووە ، بەندەش لێرەدا وەك پێشکەش کار و ئامادەکاری هەناسەی بەیان گوڵبژێری ئەو بەرهەم و بابەتەنای دۆستانی بەرنامەکەم کردووە و چەپێککی زۆر جوان و قەشەنگ .. بۆن خۆش .. بەسودم لێ هەڵبژاردوو پاش تاوتوێکردن و داڕشتنەوەو ڕێکخستنی بابەتەکان لە دوو توێی ئەم کتێبەدا کەوتە بەر دیدی بەڕێزتان بۆ هاوڕێیان و هاوکارانی بەرنامەکەش کە زۆرێکیان لێرەدا بەرهەمەکانیان بڵاو کراوەتەوە دەڵێم : دەستان خۆش و ماندوبنەبن هیوای هەمیشەیی بۆ دەست و پەنجە ڕەنگینەکەتان دەخوازم .. ببورن کە لەبەر زۆری ناوەکان نەدەکرا ناوی هەموو ئێوەی دۆست و هاوکارانی بەرنامە لەگەڵ بابەتەکاندا بنوسین ، بۆیە لە کۆتایی ئەم کتێبەدا ، زۆرێك لەو هاوڕێ دڵسۆزانەی کە هاوکار و پشتیوانی بەرنامەکەبوون ناویان تۆمار کراوە ، ئەگەر کەسێکیش ناوی نەبێت ئەوا تەنها لەبیرچونەوەیەو هیچی تر .

سوپاس بۆ ماندوبونتان ، دەستان خۆش بۆ هاوڕێیەتی و گوێگرتنتان بۆ (هەناسەی بەیان) لەماوەی (٢) ساڵ تەمەنی پڕ لە خێرو بەرەکەتی بەرنامەکە ،لە پەروەردگاری باڵادەست داواکارم پێکەوە لە خێری ئەم بەرهەمە بەشدارمان بکات و بیخاتە سەر توێشووی کردەوە چاکەکانمان.

ئاشتی جمیل شکر

ئامادەکار و پێشکەشکاری بەرنامەی (هەناسەی بەیان)

٢٠٠٩/٩/١٥

ئارامی دڵان

پەروەردەی دەروون

مرۆڤی باوەڕدار هەڵسەنگاندن و تێڕوانینی بۆ ژیانی ئەم دنیا دەبێ لەوەوە سەرچاوە بگرێت کە کێڵگەی دواڕۆژمانە ئەمەش وامان لێ دەکات کرداروو گوفتارو هەڵسوکەوتەکانمان ڕاست دەکاتەوە و یارمەتی دەرێکی باشە بۆ سەرکەوتن و کەوتنە سەر ڕێگەی ڕێبازی سەرفرازیی بەردەوام و نەبڕاوە :- لەم زەمان و چەرخەدا لە هەموو کاتەکانی تر نائومێدی پەلی هاویشتووە بۆسەر مرۆڤایەتی ژیانی ئەم دنیایەی لێبۆتە دۆزەخ ، ئەمەش لەوەوە هاتووە نازانێت ژیانی بەڕێبخات ،ئەم ژیانە کورت و کۆتاییهاتووە بەڵام ئاینی پیرۆزی ئیسلام هاوسەنگی داناوە لە نێوان دنیاو دوا ڕۆژدا بەدوو قۆناغی تەواوکاری یەکتر دایناون وەك پەروەردگار دەفەرموێت ﴿ وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِن كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ (٧٧) سورە القصص .

واتە :- هەوڵ بدەبەو ماڵ و سامانەی کە خوا پێی بەخشیوی ماڵی قیامەت و (بەهەشتی بەرین) بکڕە ، وەبەشی خۆیشت لە دنیادا (بەحەلاڵی) فەرامۆش مەکە ، چاکە خوازبە هەروەك خوا چاکەی هێناوەتە ڕێت ، نەکەی هەوڵی فەساد و گوناهو تاوان بدەی لەسەر زەویدا ، چونکە بەڕاستی خوا تاوانکاران و گوناهبارانی خۆش ناوێت .

بۆیە مرۆڤی باوەڕداری تێگەیشتوو ژیانی دنیای بە گرنگ و پڕ بایەخ سەیر دەکات و دەزانێت هەموو چرکە و ساتێکی نرخ و بەهای خۆی هەیە بە لەدەستدانی کاتەکانی ئەم ژیانە تەنها خۆی هەرەس دێنێت و هەنگاوێکی تر دەنێت بۆ لەدەست چوونی ئەو فرسەتەی کەئەم ژیانەی لە پێناودا ڕەخسێنراوە .

له خوا ترسان

مرۆڤی له خواترس کامەیه ؟ پیاوچاکان دەڵێن : مرۆڤی لەخواترس کەسێك نی یە کە فرمێسك دەرێـژێت و چاو دەسرێت بەڵکو ئەو کەسەیە لە ترسی سزای خوا واز لە گوناهو تاوان بێنێت .

جا هەرکەس له شتێك ترسا لێی ڕادەکات وە ئەو کەسەش لە خواترس بێت لەبێ فەرمانی خوا ڕادەکات .

بەڕاستی ترسان لەخوا وا لەخاوەنەکەی دەکات کە ئەو شتە خراپانەی کە نەفس و ئارەزوو حەزیان لێ دەکات ئەم لێیان دوردەکەوێتەوەو ڕقی لێیان دەبێت وە ترسان لەخوا زۆر بەرهەمی چاك لە دڵی باوەڕدارانـدا فەراهەم دێنێت وەك : گەردن کەچی – خۆبەکەم زانین بەپێچەوانەوە دڵ ڕەق – ڕق و کین – خۆبە گەورە زانین ، جابەهۆی ئەو ترسە لە پەروەردگاری میهرەبان زۆر شت لەسەر مرۆڤ دروست دەکات وەك (هەست کردن بە چاودێری خوا – لەخۆپرسینەوە – بەربەرەکانی نەفس – وەکات و تەمەنی خۆی لە شتی بێ سوود و خراپدا بە فیڕۆ نادات .

بەرهەمەکانی لە خواترسان :-

١– دامرکانەوەی هەواو ئارەزووەکان .

٢– تاوانی لەلا ناشیرین و ناخۆش دەبێت .

٣– هەموو ئەندامەکانی ڕەوشت دار دەبن .

٤– دڵ زەلیل و کەم دەسەلاتی دەکات .

٥– چاودێری و لۆمەی خۆی دەکات .

ڕاستە هەموو جۆرەکانی تاوان لای ئادەمی شیرین کراوە وە هەموو ئەندامەکانی پەل دەهاوێژن بۆ تاوان و کاری خراپە بەڵام ترسی خوا دەیان تۆقێنێت و دەرسیان دادەدات و لە سنووردا ڕایان دەگرێت .

تیشکی ئیسلام

ئیمانداران خۆشەویستان کە تیشکی نوری خوایی بەئیسلام بێ گەردو پێغەمبەرە(ﷺ)غەم خۆر و پڕ شەفەقەت و بەبەزەیی یەکەی و هاوەڵە بێ وێنەکانی دنیای پڕ لەستەم و تاریکستانی نەفامی و بت پەرستان و دنیا خۆرانەوە ڕووناک کردەوە .

بەردی بناغەی کۆمەڵگەیەکی بەختەوەر دامەزرا ،دەوڵەتی قورئان بەرپابوو . . کاتێ نێرراوی ئیمانداران گەیشتە ولآتان پۆل پۆل خەڵکی بەئیسلام ژیانیان دەستی پێ کردو بوژانەوە . . سەرزەوی دەنگی باوەڕدارانی بیست نەوەی ئادەم حەوانەوەیەکی یەکجاری دەوری پێ خەلآت کرا .

ئەم بەخشینە خوایی یە بوو چەندەها کاربەدەستی دنیا نەویست و خواپەرست و دەرون بەرزی کارامە بەڕەوشتە پاکە نمونەیی یەکەیان و دەم و دەست و داوێن پاکەکەیان و خامە ڕەنگینەکانیان و کردارو وتارە قورئانیەکەیان توانیان سەرزەوی ئاوەدان بکەنەوەو مێژوو بۆ هەتا هەتایە شانازییان پێوە بکات و ئێستاش لەهەموو بۆنەیەکدا لە کۆڕەکانداو لە دوانگەی مزگەوتدا سەرباسی باس لە زانست و تەقواو بەخشین و ئازایەتی و لێبڕان و دادپەروەری ئەوان ئەکرێت و پێی ئەڕازێننەوە چونکە توانیان (جعل)ە خوایی یەکە کە خەلافەتی پەروەردگارە لە خۆیاندا بەرجەستە بکەن .

ئازیزان پێشینانی ئێمە بۆ خواو بۆ خەڵکی ئاوا ژیان و مێژوویان بۆ دوای خۆیشیان تۆمار کرد و بائێمەش مێژوو بۆ خۆمان و دوای خۆمان تۆمار بکەین :

ئارامی دڵ

مالیکی کوڕی دینار : باسی ژیانی خۆی دەکات و دەڵێت : من زۆر دوور بووم لەخواو بەردەوام خەریکی خراپەکاری و مەی خواردنەوە بووم ماڵی خەڵکیم دەخوارد ، تا ڕۆژێک پیاوێکم دی شیرینی دەکڕی و بەکابرای ووت : تۆزێ زیادم بەرێ تا دڵی کچەکانمی پێ خۆش بکەم : چونکە پێغەمبەر(ﷺ)مژدەی بەهەشتی داوە بەوانەی کە دڵی کچەکانیان خۆش دەکەن . . ئەمە دایچڵەکاندم و پێغەمبەرﷺم خۆش ویست و حەزم کرد منیش ژن بهێنم و منداڵم ببێت ، بەلآم کێ بەم حاڵەوە ژن دەدات بەمن ، بۆیە تۆزێ خۆم چاک کرد ، بەڵێ . . ژنم هێناو کچێکمان بوو ناوم نا (فاطمة) هەتا گەورەتر دەبوو زیاتر خۆشمان دەویست و منیش باشتر دەبووم ، تا ڕۆژێک کەدەم خواردەوە هات

بەلامداو پێکەکەی ڕژاندم ، زانیم ئەوە ئاگادار کردنەوەیە لە خواوە و بریارم دا وازی لێ بهێنم . . بەلاّم داخەکەم کچەکەم مرد ، منیش ئەوەندە کاری تێ کردم زۆر خراپ سەرم کردەوە خواردنەوە ، شەوێك بریارم دا کە ئەمشەو زیاتر لە جاران خۆم مەست بکەم و . . ئەوەندەم خواردەوە بێ هۆش تەخت لێی کەوتم . . لە نیوە شەودا خەوێکم بینی کە ژیانی گۆریم . . لە خەومدا ڕۆژی قیامەت بوو ، هەموو خەڵکی ڕاگیرا بوون هەریەکەو بەجۆرێك لە عەرەقی خۆیدا نقووم بوو بوو . . لەو کاتەدا یەك یەك بانگ دەکران و دەوترا فلاّن (هَلُمَ للعرف علی الجبار) وەرن بۆ بارەگای جەببار . . تا نۆرەی من هات و بانگم لێ کرا . . ئەی مالیك وەرە بۆ بارەگای جەبار . ترسم لێ نیشت ، من لەم شوێنەدا بەتاقی تەنها چی فریام دەکەوێت ، هەر لەم کاتەدا بوو کەمارێکی گەورەم بۆ هات ، هەتا توانیم ڕام کرد ، گەیشتم بە پیاوێکی پیری لاواز ، داوام لێ کرد فریام کەوێ ، وتی : من پیرو لاوازم هیچم پێ ناکرێ بۆت . . ناچار ڕام کرد تاگەیشتمە لای گردێك کە منداڵی جوانکیلە لەسەری وەستا بوون ، منیان ناسیەوە و بانگی کچەکەمیان کردو وتیان : فاطمە وەرە فریای باوکت بکەوە ئەویش هات و مارەکەی لێ دوور خستمەوەو ووتی بابە : کە قورئان دەفەرموێ : ئایا ئیتر کاتی ئەوە نەهاتووە بۆ ئەوانەی باوەڕیان هێناوە ، دڵەکانیان بۆ یادی خواو ئەو بەرنامەیەی کە ڕەوانەکراوە ملکەچ بکات و ، وەك ئەو کەسانە نەبن کە پەیامی ئاسمانییان بۆ ڕەوانەکراوە دوای ماوەیەکی زۆر دڵیان ڕەق بوو ، زۆربەشیان یاخی و سەرکەش دەرچوون پرسیارم لێ کرد ئەو مارەگەورەیە چی یە ؟ وتی : ئەوە کارە خراپەکانتە بەدواتاوە ، وتم : ئەی ئەو پیاوە پیرە لاوازە ووتی : ئەوەش کارە چاکەکانتە پیرو لاوازن . . ئیتر لە خەو ڕاپەڕیم و بەدەم خەوەوە وتم (قد آن یارب ، قد آن یارب) واتە : بەڕاستی خوایە کاتی ئەوە هاتووە کە بگەڕێمەوە . . .

باوەڕ ژیانە

ئەوانەی کە بەدبەختن بەهەموو ماناکانی بەدبەختی ئەوانەن کە لە خەزێنەی پڕ گەوهەری باوەڕ بە دوورن ، لە هەمبانەی دڵنیایی بە دوورن ئەوانە بەردەوام لە تووڕەیی و بەدبەختی دان ، دەرون پارێزراو نابێ لەخەم و خەفەت و کێشەو ئاڵۆزی و پاکی تەنها لە پێی باوەڕ بەخواوە نەبێ ، بەبێ باوەڕ ژیان تامی نی یە ئەگەر باوەڕ نەبوو ژینیش مەحاڵە ، ئەوە بەروبوومی بێ بڕوایی یە کە خەڵکی خۆی دەکوژێ . ئێستە بۆ جیهان دەرکەوتووە کە بەبێ باوەڕ ژیان مەحاڵە بەختوەری دەستەبەر بکات ، بۆیە بەپێی باوەڕەکەت ، زۆرە یان کەم ، دەتوانی پلەی بەختەوەری خۆت بزانیت . ئەم ژیانە خۆشە بریتی یە لە ئارامی دەرونی لەلایەن خواوە ، دامەزراوی دڵنیا بوونە بە خۆشەویستی خوا ، ویژدانیان پاکە ـەلادان ، بیریان ئارامە بەرامبەر ڕووداوەکان ، دڵیان نەرمە لەکاتی ڕوودانی قەدەردا ، ـەبەر ئەوەی ڕازین کەخوا پەروەردگاریان بێ ، محمد (ﷺ)پێغەمبەریان بێ.

باوەڕ بۆخوا ژیانێکی ئارام بۆ خاوەنەکەی دەستەبەردەکات ، چونکە هەر خوایە بەختەوەری دەبەخشێ ، بەختوەری دەرونیش تەنها لە باوەڕەوەیە .

پەند وەرگرتن پێش ئەوەی ئەجەل بێت

کاتێ کەمرۆڤ دێتە سەرزەوی دەبێت لە دوای تەمەنێکی گەورەبوون و واجب بوونی فەرزەکان زیاتر هۆشمەند و وریا بێت بۆ ڕوداوە پێش هاتەکان ئەوەی لێرەدا باسی دەکەین خۆئامادە کردنە بۆ ئەوەی کاتێ ئەجەل یەخەت دەگرێ تۆ خۆتت بۆ ئامادە کردبێت و تۆ نابینی چەندەها کەسی گەنج و جوان کەتەمەنێکی زۆر کەمیان هەبوو چەندەها هیواو ئاواتیان مابوو ، بەڵام کە ئەجەل هات بنەو بارگەی لێ پێچانەوەو لەگەڵ خۆی بردنی ، ئایا ئەمە زەنگی وریا کردنەوەی من و تۆی موسوڵمان نی یە ، ئیتر بۆدەبێت خۆمانی لێ بێ ئاگا بکەین و خۆمانی بۆ ئامادە نەکەین قورئانی پیرۆز ئاگادارمان دەکات و دەفەرموێ : ﴿ تاکەی سەرنج نادەن و بیر ناکەنەوە کێ نالێت ئەجەلتان نزیک نەبووەتەوە و هاکا هات و بەرۆکی گرتن جائەوسا فرسەتتان لەدەست دەردەچێت ، ئەگەر باوەڕیش بەم قورئانە بەرزە شیرینە پڕ حیکمەتە ناهێنن ئەی باشە باوەڕ بەچی دێنن ﴾ .

بەڵێ لەم ئایەتەدا خوای گەورە ئاگادارمان دەکاتەوە و فێری ئەوەمان دەکات کە هەمیشە خۆمان ئامادە کردبێت و گەڕانەوەمان بۆ بەردەم بارەگای پەروەردگارمان هەندێ شتی سادەو کەم نرخی دنیا فریومان نەدات نەڵێن هێشتا تەمەنمان کەمەو دوایی تەوبەیەکی یەکجاری دەکەین چونکە تۆنازانی لە کەیدا تەمەنت تەواو دەبێت و پێشەوا محمد(ﷺ) لەم فەرموودەیەدا فێرمان دەکات و هانمان دەدات کەچاکی مەردانەی لێ بکەین بەلاداو کات بە فیڕۆ نەدەین دەفەرموێت :

﴿ خێرا بکەو فرسەت لەدەست مەدەن چاوەڕێی چی دەکەن ؟ مەگەر هەژاریەك کەهەموو شتێکتان لە بیر بەرێتەوە یان دوڵەمەندیەك کەتووشی سەرکەشی و لەخۆبایی بوونتان بکات یان نەخۆشی یەك کە ژیانتان لێ تاڵ بکات یان پیریەك کەبتان کاتە کۆنەساڵی پەك کەوتە ، یامردنێکی کوتوپڕ کە بنەو بارگەتان پێ دەپێچێتەوە یان هاتنی (دەجال) کەخراپترین شتی چاوەڕوان کراوە کەتووشی مرۆڤایەتی دەبێت ، یان هاتنی قیامەت کە لە هەموو شت سەخت ترو گرانترە ﴾ . ئیمامی ترمذی گێڕاویەتیەوە ئایا ئێوە چەندین دایکتان دی کەچاوەڕوانی ئەوە بوو کۆرپەی بگرێتە باوەش بەڵام ئەجەل ڕێگەی نەدا ئایا چەندین باوکتان نەبینی کە بە هەزاران هیواو ئاواتەکانیانەوە سەریان نایەوە چەندان و چەندانی تریش نمونە هەن بەڵام باشترین نمونە ئەوەیە کە ئەو کەسە زووتر خۆی ئامادە دەکات و دایم چاوەڕوانی ئەو ئەجەلەیە لەناکاودا ، هیوام وایە هەموو بتوانین پێش وەخت خۆمانی بۆ ئامادە بکەین .

الرحمن ، الرحیم

ئایا جیاوازی نێوان ئەم دوو ووشەیە چی یە لەلایەن واتاوە :

١) (رحمن) بریتی یە لە ڕەحمەت و بەزەیی خوا لە دونیاداو کافرو موسوڵمان دەگرێتەوە بەڵام (رحیم) سیفەتی خوایە لە قیامەت داو تەنیا و تەنیا موسوڵمان دەگریتەوە .

٢) (رحمن) سیفەتێکی تایبەتی خوایە و دروست نی یە بۆ غەیری وی بەکار بێت بەڵام (رحیم) وانیە .

٣) (رحمن) ئەو زاتەیە کەجۆرە نیعمەتێك بەسەر غەیری خۆی دا بڕژێنێ کەکەسی تر لە توانای دا نەبێ ، بێگومان ئەو زاتەیش هەرخوایە ، بەڵام (رحیم) وانیە .

٤) ڕای (شێخ محمد عبده) یە لەم بارەوە دەڵێت : ڕێژگە (صیغە) ی (فعلان) دەلالەت لەسەر وەسفێکی کردەوەی دەکات لەگەڵ زیادەڕەویدا ، وەك (فعَال) ، لە بەکارهێنانی زمانیشدا بۆ ئەو چەشنە سیفەتانەیە کە بەرقەرار نین و نامێننەوە ، وەك (عَطشان) تینو (غضبان) تووڕە ، (سَکران) سەرخۆش ، دیارە هیچ کام لەم سیفەتانە بەرقەرارنابن ، ئەمانە ڕێژگەی (فعیل) دەلالەت لەسەر مانای نەگۆڕاو جێ گرتوو دەکات وەك ڕەوشت و ئاکارو خوو خوە بۆ وێنە :

(علیم) زانا ، (حکیم)کاربەجێ ، (جمیل)جوان ، کەواتە (رحمن)ئەو زاتەیە کە ڕەفتارو کرداری بەزەیی یانەی تێدا وەبەرچاو دێن ، (رحیم)یش ئەو زاتەیە کەسەرچاوەو چاوگی بەزەیی و چاکەو خێرخواییە . . . بەم جۆرە هیچ کام لەم دوو وشەیە جێ ی ئەوی تر پڕ ناکانەوە وەك هێندێك دەڵێن دووەم پاڵپشتی یەکەم نیەو هیچی دی . پوختەی قسە ئەمەیە : کە مرۆڤ بە بیستنی ووشەی (رحمن) بۆی دەردەکەوێت کەخوا ڕژێنەری نازو نیعمەت و بەزەیی یە هەر بەردەوام دەبێت بەڵام وەختێك ووشەی (رحیم)ی بیست دەزانێت کە بەردەوام دەبێت و سیفەتی بەزەیی و بەخشندەیی شتێکی بنەڕەتی یە لەخوای مەزن دا .

قەزاو قەدەر

﴿مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾

قەڵەم ووشك بوو ، دەفتەرەکان کۆکرانەوە ، کارەکە تەواو بوو ، قەدەرەکان نووسران ، هیچیان تووش نابێ تەنها ئەوە نەبێ کەخوا بۆی نووسیوین ، ئەم بیرو باوەڕە ئەگەر لە دەروندا ڕەگ و ڕیشەی خۆی بلاو کاتەوەو لە ویژداندا ئارام بگرێ و ئەوا موسیبەت دەبێتە بەسەر کردنەوەو ەناڕەحەتی دەبێتە فرسەت ،

من یرد الله بە خیر یصب منە ئەو کاتە بە مردنی کەس و کارو زیانێکی ماددی و سووتانی ماڵ تووشی دڵە ڕاوکێ نابێ ، چونکە خوای گەورە نووسیویەتی و کۆتایی پێ هاتووە ، هەرگیز ناحەوێیتەوە تا بروات بە قەزاو قەدەر نەبێت ، ئەوەی کە بەسەرت هات نوسراوەو تەواو بووە لەبەر ئەوە وامەزانە کە دەتوانی : بەر لە ڕووخانی دیوارێك بگریت ، یان ڕێگە لە ڕژانی ئاو بگریت دوای پڕ بوونی یان ڕێگە لە بار بگریت هەڵبکات ، ڕێگە لە شوشە بگری بشکێ ، بمانەوێ و نەمانەوێ ناتوانین .

تەسلیمی قەدەر ببە ، دان بنێ بە قەزادا ، ئەو کات گەر هۆکارت گرتە بەر ئارام دەبی و لەوەی بڵێی گەروام بکردایە وادەبوو یان گەر وام نەکردایە وادەبوو .

قەزاو قەدەر ڕێڕەوی ژیانی هەموو کەسێکی یەکلایی کردۆتەوە ئەمەش بۆ ئەوەیە کە مرۆڤ تەنها لە بازنەی کاری خۆیدا کاربکات .

ئەو هۆکارانەی کردەوە دەفەوتێنن

١) هاوەڵ دانان بۆ خوای پەروەردگار : قورئانی پیرۆز دەفەرموێت ﴿لَئِنْ أَشْرَكْتَ لَيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ الزمر : ٦٥

واتە : ئەگەر هاوەڵ بۆ خوا دابنێیت ئەوا کارەکانت بەتاڵ و پوچ دەبنەوەو خەسارەتمەند دەبیت .

٢) کارکردن بۆ دونیا نەك لەبەر خوا ، قورئانی پیرۆز دەفەرموێت : ﴿مَن كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا نُوَفِّ إِلَيْهِمْ أَعْمَالَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لاَ يُبْخَسُونَ * أُوْلَـئِكَ الَّذِينَ لَيْسَ لَهُمْ فِي الآخِرَةِ إِلاَّ النَّارُ وَحَبِطَ مَا صَنَعُواْ فِيهَا وَبَاطِلٌ مَّا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾ هود : ١٦

واتە : هەرکەسێك دونیاو جوانی دونیای مەبەست بێت هەر لە دونیادا پاداشتی کردەوەکانی وەردەگرێت و لە ئاخیرەتیش دا هیچی نادرێتێ مەگەر ئاگری دۆزەخ وەکارەکانی هەموو بەتاڵ و پوچ دەبنەوە .

٣) خۆبەزل زانین و هەق پێشێل کردن .

پێغەمبەر(ﷺ)دەفەرموێت ﴿ لایدخل الجنة من کان في قلبه مثقال ذرة من الکبر ﴾
واتە : ناچێتە بەهەشتەوە ئەوەی تۆزقاڵێك خۆبەزل زانین لە دڵیا بێت بەرامبەر بەهەق و مافی خەڵکی پێشێل بکات .

٤) دوو ڕوویی قورئان دەفەرموێت :

﴿وَيَقُولُ الَّذِينَ آمَنُواْ أَهَـؤُلاء الَّذِينَ أَقْسَمُواْ بِاللّهِ جَهْدَ أَيْمَانِهِمْ إِنَّهُمْ لَمَعَكُمْ حَبِطَتْ أَعْمَالُهُمْ فَأَصْبَحُواْ خَاسِرِينَ﴾ المائده ٥٣

واتە : بڕواداران لە قیامەتدا دەڵێن ئەمە ئەو کەسانەن کە لە دونیادا سوێندی قورسیان دەخوارد کە لەگەڵ بڕواداراندان کاروکردەوەیان بەتاڵ بۆتەوەو خەسارەتمەند

بوون بەهۆی دوو ڕوویی یانەوە کە لەقیامەتدا پەردەی لەسەر لادەدرێت و ڕوو زەردو شەرمەندەی دیوانی خوان .

٥) منەت کردن : قورئان دەفەرموێت : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تُبْطِلُواْ صَدَقَاتِكُم بِالْمَنِّ وَالأذَى﴾ البقره ٢٦٤

واتە : خێرو چاکەکانتان بەهۆی منەت کردن و ئازاردانەوە بەتاڵ مەکەنەوە

٦) حەسودی : پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرموێت : ﴿إياكم والحسد فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب ﴾ابوداود

واتە : حەزکردن بەنەمانی نازو نیعمتی خەڵکی چاکەکانی مرۆڤ دەخوات هەروەك چۆن ئاگردار دەخوات و دەیسوتێنێ ز

٧) سێ لەناوبەری تر : پێغەمبەر(ﷺ)لەبارەیانەوە دەفەرموێت : (ثلاث مهلكات شح مطاع وهو وإعجاب المرء بنفسه :) واتە : چروکیەکی ملکەچ بۆ کراو ، ئارەزوویەکی بەگوێ کراو لەخۆڕازی بوون و لەخۆبایی بوون .

سەرنجدان لە هەنگ

خوای گەورە دەفەرموێت لە سورەتی النحل / ٦٩ ﴿يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ واتە : لە سکی هەنگەوە چەندەها جۆر هەنگوین دێتە دەرەوە ، کە شیفای زۆر نەخۆشی تیایە بۆ خەڵکی کە بەڕاستی لەمەش وانیشانەو بەڵگە هەیە بۆ گەلێك کە بیر بکەنەوە .

ئایا ئێمە بۆ دەبێت هەر خۆمان بێ ئاگا بکەین لە جوانترین و شیاوترین دروستکراوەکانی خوای گەورە خۆمان خەریك بکەین بە شتی بێ سوود و بێ مایە .

بیرکردنەوە لەم بوونەوەرە

بوونەوەر پەراوێکی بێ دەنگ و لە هەموو کات و ساتێکدا مایەی ئامۆژگاری و ووشیار کردنەوەی بەرەی ئادەمی یە ، بەلاَم زۆر جار لە ئەنجامی دووبارە بوونەوەی زۆر شەو و ڕۆژ و چوار وەرزە و دیاردە جیاجیاکانی ژیان ، هەست و هۆش پەردەی بەسەردا دەدرێت و ئەو دیاردانە کەمتر دەبنە مایەی هەژاندنی هەست و هۆش پەروەردەی ئیسلامی زۆر گرنگی دەدات بەلابردنی سەر پەردەی هەست و هۆش و سەرنجدان و وورد بوونەوە لە بوونەوەر و دیاردە جیاجیاکانی

نەفس و چاکە خوازی

مـرۆڤ دروسـتکراوێکی سەرسـوڕهێنەرەو سروشـتێکی ئـاڵۆزەو توانـای جۆراوجـۆری هەیە زۆر بە ئاسانی دەتوانێ چاکەو خراپە لە یەکتری جیا بکاتەوە ئەو کاتەش دەتوانێت بەرەو چاکە یان خراپە بڕوات ، ئەم تواناو ووزەیەش لە دەرونی مرۆڤدا هەیە هەموو کات ئامادەیە ، ئەوەی گومانی تێدا نی یە ئەمنی مرۆڤ بە سروشت سەرکەشەو فەرمان بەرداری هەموو تاوانێکەو مەگەر کەسێك پەروەردگار بەسۆز و ڕەحمەتی خۆی بیپارێزێ

﴿إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ یوسف (٣٥) بەلأم لە هەمان کاتیشدا مرۆڤ تیا ڕادەبینرێت و وە باردەهێنرێت بۆ چاکەکاری و خواناسی و دینداری ، بێگومان حاڵەتی سلبی و نێگەتیڤەکەی لە خۆوە دروست نابێت بەڵکو هەوڵ و ماندو بوونی دەوێت ، چاودێری و کۆششی دەوێت و بەردەوامی زیکرو قورئان خوێندی دەوێ﴿ ونفس وما سواها . . . . ذكيها ﴾ لە ڕوانگەی ئەم ئایەتە پیرۆزەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە چەمکی گرنگی دان و بەکارهێنانی نەفس فەرمانبەرداری لە دەست خۆماندایە بۆیە پێویستە بە درێژایی تەمەن بەربەرەکانی بکرێت لەگەڵ نەفس و هەوادا ، بەشەری خۆمان بۆ ئەوەی خۆمان بتوانین و ڕوو سوور بین لە بەردەم پەروەردگارا ئەویش بە هەوڵ و کۆششی بەردەوامی ئیستقامە و کۆڵنەدانەوە دەتوانرێت لەو قۆناغە نەفس بگۆڕین بۆ قۆناغی نەفسێك کە خوای گەورە بە ﴿ نفسی لوامە ﴾ ناوی دەبات وەئەم حاڵەتە قۆناغێکی پەسەندە لە پەروەردەی نەفسدا لە کۆتاییدا داوادەکەین لەخوای گەورە نەفسمان بپارێزێ لە هەموو کارێکی خراپ .

خواناسی و کۆشش و هیوا

کاتێ کە ڕووداوێکی ئاڵۆز و سەخت لە ژیانی مرۆڤدا ڕوودەدات ، دەرگاکان بە ڕواڵەت لە هەرلایەکەوە بە ڕوویدا دادەخرێن و هەستی لاوازی و بێ توانایی و تەنهایی لە بەرامبەری کەندو کۆسپەکان دەکات ، بڕوا بەخودا زوو بۆ یارمەتی ئەو فریا دەکەوێ و هێزو ووزە بەو دەبەخشێ ئەوانەی بڕوایان بەخوا هەیە خۆیان تەنها و بێ توانا سەیر ناکەن ، نائومێد نابن ، هەست بەلاوازی و بێ توانایی ناکەن ، چونکە توانای خوا لە ژوور هەموو گرێیەکەوەیە هەموو شتێك لە بەرامبەر ئەودا بە شێنەیی ئاسان دەبێت ئەوانە بە

هیوای بەزەیی و پاریزگاری و یاریدەی پەروەردگار لەگەڵ کەندو کۆسپەکاندا دەکەونە مەیدانداری و هەڵدەستن تەوای هێزەکانی خۆیان دەخەنە کارو بە ئەوین و هیواوە بەهەوڵ و تەقەلاو تێکۆشانیان بەردەوامی دەدەن و بەسەر نارەحەتی یەکاندا سەردەکەون . بەڵێ بروا بەخوا پاڵپشتێکی گەورەیە بۆ مرۆڤەکان ، بروا بەخوا مایەی ، راستی و بەردەوامی پیاوەتیە . بروا بەخوا هەمیشە رووناکی و هیوا لە دڵاندا بە زیندوویی دەهێلێتەوە . بەهۆی هەمان بەڵگەوەیە کە کەسانێکی بروادار هەرگیز دەست نادەنە خۆکوژی لەبەر ئەوەی خۆکوژی لە بێ هیوایی و نائومێدی و هەست کردن بە تێ شکان سەرچاوە دەگرێ بەڵام کەسانێکی بروادار نەبێ هیوا دەبن و نە هەست بە تێ شکان دەکەن .

رەحمەت بەرامبەر تاوان باران

ئەمەش رەحمەتێکی تری سەر سورهێنەرە کە رەحمەت بەرامبەر تاوانباران و گوناهکاران . . خوای گەورە دەفەرموێت لە سورة النساء / ٩٤ ﴿كَذَٰلِكَ كُنتُم مِّن قَبْلُ فَمَنَّ اللَّهُ عَلَيْكُمْ﴾ ئامان نەکەی رابردووی خۆتت لە یاد بچێتەوە بیرت چوو پێشتر چی بوویت ؟ ئێستا گاڵتە بەخەڵکی دەکەیت لەبەر گوناهەکانیان و خۆتت لە بیرچۆتەوە لەبەر ئەوە ئامۆژگاریم بۆ تۆ ئەوەیە کە وەك سەرەتا مامەڵە لەگەڵ خەڵکی بکە نەك وەکو رابردوو لەگەڵ گوناهبارانـدا بەنەرمی و رەحمەت مامەڵە بکە نەکەی نزایان لێ بکەیت ، بەڵکو نزایان بۆ بکە بە هیدایەت هەروەك چۆن خوا هیدایەتی تۆی داوەو رێگەی راستی نیشان داویت ئابەو جۆرە نزایان بۆ بکە لای خوای گەورە تارەکو نزاو پارانەوەکانت بەباشی بێت و ببێتە مایەی سەرفرازی بۆ خۆت و بۆ ئەوانی تریش .

دوعاو پێغەمبەران (سەلامی خوایان لەسەر بێت)

لەگەڵ ناردنی یەکەم پێغەمبەر (د.خ) بۆ سەر رووی زەوی و دەست پێ کردنی ژیانی مرۆڤایەتدا لاوازی مرۆڤ و بێ دەستەڵاتی لە ئاستی گرفت و ئاستەنگەکاندا دیاری داو بۆ چارەسەر کردنی ئەو حاڵەتانە و بەهێزکردنی مرۆڤ و پابەند کردنی بە پەروەردگارەکەیەوە : (دوعا) وەك ووزەیەك دانراو هەر یەك لە پێغەمبەران (د. خ) بوون بە پێشەنگی نەتەوەکانیان و لە گشت ساتەکاندا لاوازی خۆیان لە قاپی پەروەردگار خستە

ڕوو خوای گەورەش بەدەم هاناو داواکانیانەوە هات و لە ناسکترین بارودۆخدا فریایان کەوت .

پاشان خوای گەورە لە دوایین پەیامیدا پەیامی ئیسلامی مەزن ڕۆڵی دوعای ڕۆشن کردەوە و داوای کرد لە بەندەکانی دوعا بکەن .

پێغەمبەری خواش(ﷺ)لە فەرموودوکانیدا ئاماژەی بە ڕۆڵی (دوعا) کردووە و لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیشیدا ڕۆڵی دوعای بە دەرخستووە ، لە پێناوی چەسپاندنی دڵەکان و والآکردنیان لە بەرقاپی خوای گەورەدا هیواخوازم باوەڕدار هەمیشە پابەند بێت بەزاتی پەروەردگارەوە و لە کاتی تەنگانەو نارەحەتی و خۆشی و شادی و سەرجەم کاتەکاندا لەگەڵ ئەو دونیا نورانی یە پیرۆزەدا تێکەڵ ببێت ، ئەوەتا پێغەمبەری خوا(ﷺ)لە نزاو دوعاکانیدا دەفەرموێت پەروەردگارا لە دونیاو قیامەتدا چاکەو خێردارمان بکەو لە سزای ئاگری دۆزەخیش بەدوورمان بگرە آمین

هەروەها لە نزاو دوعایەکی تردا دەفەرموێت : پەروەدگارا خوازیاری لێخۆشبوون و لەش ساغیم لە دونیاو قیامەتدا آمین

بۆیە دونیاو قیامەت ژین و مردن هاوتای یەکن و لێك نابڕێت بەڵکو ژیانی مرۆۃ لە ڕۆژی لە دایك بوونیەوە درێژ دەبێتەوە هەتا هەتایەو ئیتر ئاوا نابێت و بۆی دەژی .

بەلآم هەڵبژاردنی وشەیەك کەبۆ مەقامی پاڕانەوە بشێت ئاسان نی یە و پێویست بەئامادەیی و دڵێکی ووریاو دەروونێکی خاوێن دەکات .

چۆن خوا بناسین

لاپەڕەکانی گەردوون و پێکهاتەی جەستەیی زیندەوەران ، سەرچاوەیەکی گرنگن بۆ تێگەیشتن لە سیفەتەکانی خوا ، بەلآم ئەوانە تەنها بنەمای زانیاریمان دەخاتە بەردەست ، بۆیە پێویستە پشت بە ووشەکانی خوا ببەستین ، چونکە تەنیا ئەو ووشانە لە سیفەتە ڕاستەکانی خوا نزیکمان دەخاتەوە تەورات ، ئینجیل ، زەبور ، قورئان هەموویان کتێبی خوان ، بەلآم زاناکان هەمیشە بەدوای نوێ ترین چاپدا دەگەڕێن بۆ دەستکەوتنی زانیاریەکانیان ، بۆیە بۆ تێگەشتنی تەواو لەخوا ڕوو لە نوێ ترین کتێبی خوا بکەین ، کەقورئانە، کتێبە ئاسمانیەکانی تر دەستکاری کردنی زۆریان بەخۆوە بینیوە ن ئەوەش بە گەواهی خودی زانایانی ئەو کتێبانە، قورئان زۆر بە ڕوونی ڕاستی خوایەتی خوا

دەردەخات دور لە دەمارگیرو بەشێوەیەکی گونجاو لەگەڵ ئەقڵ و زانستدا ، گەر تەنیا سیفەتەکانی خوا لە قورئاندا وەربگرین سەرچاوەی هاتنە خوارەوەی قورئانمان بۆ دەردەخات کە لەلایەن خواوە هاتووە ، چونکە هەرخوا خۆی دەتوانێ ئاوا بەڕوونی باسی خۆی بکات .

قورئان بکە بە پێشەوات

حەزرەتی عەلی( ) لە پێغەمبەرەوە(ﷺ)بۆمان دەگێڕێتەوە ، کە فەرموویەتی : (ئاگاداربن کە فیتنەو ئاشووب هەڵدەگیرسێت ! حەزرەتی عەلی پرسی ڕزگاربوون لەو فیتنەیەو دەرچوون لێی چی دەبێت ؟ ! ئەویش فەرمووی بەپەڕاوەکەی خوا دەبێ ، کە هەواڵی پێشینان و دەنگ و باسی دوایینی تیایە و حوکمی نێوانتانە ئەو قورئانە جیاکەرەوەی حەق و ناحەق و دورە لە بەندەو باوی پڕوپوچ هەرگەورەو دەسەلأتدارێ پشتی تێ بکات خوا پشتی دەشکێنێ ، هەرچی بەتەمابێ بیەوێ هیدایەتی لە غەیری قورئاندا دەست بکەوێ خوا سەرگەردانی دەکات /

قورئان گوریسێکی قایم و پتەوە دەستی پێوە بگرن دەتانگەیەنێ بەخواو یادخەرەوەیەکی پڕ لە داناییەو ڕێبازی ڕاست و دروستە هەواو ئارەزوو نایترازێنێت و لەسەر زمان ئاسانەو زانایان لێی تێر نابن و بەبەزۆر دەورکردنەوەی نابێزرێ و عەجایباتەکانی تەواو نابن ، ئەم قورئانە وای لە پەریەکان کرد کە گوێیانت لێ بوو بڵێن (إنا سمعنا قراناً عجبا) جائەوەی لە قورئان بدوێ ڕاست دەکاو هەرکەس حوکمی پێ بکات دادپەروەر دەبێ وهەرکەس کاری پێ بکات پاداشت وەردەگرێ هەرکەس بانگ بکرێ بۆی ڕێنمایی دەکرێ بۆ ڕێگەی ڕاست .

ووشەی چاك

خوای گەورە نموونەیەکمان بۆ دێنێتەوە لەسەر ووشەی چاکە وەك درەختێکی بەرزی لق و پۆپ دارە کە ڕەگ و ڕیشەی داکوتابێ و پێچەوانەی ئەویش ووشەی کوفرو ووشەی خراپ ، وەك درەختێکە کە ڕەگ و ڕیشەی نەبێ و لە زەوی هەڵکەندرابێ و هاکا ئێستا یان تۆزێکی تر بکەوێ بەلادا .

وتارەکەی ئیبلیس

شەیتان لە دۆزەخدا ڕاستیەکان دەخاتە ڕوو بەشوێنکەوتووانی دەڵێ : خوا وەعدو پەیمانی ڕاستی دانێ ، منیش پەیمانی درۆم دانێ ، من هیچ زۆرێکم نەبوو لە سەرتان ، تەنها ئەوە نەبێ بانگم کردن و وەلآمتان دامەوە . . . لێرەدا بیرکەرەوە ئەوانەی گوێیان لەمە دەبێت داخ لە دڵ و پەشیمانن ، دەی تا کار لە کار نەترازاوە ، لە شەیتان و کاروکردەوەی دورکەرەوەو تەبەڕای لێ بکە پێش ئەوەی تەبەڕات لێ بکات

خۆشی و ناخۆشی

ئەگەر ناخۆشیت بەسەرداهات لە حەزرەتی یوسفەوە فێربە ئارامگری . چونکە ژیان تاسەر خۆشی نیەو هەروەها تاسەریش ناخۆشی نیە . خۆشی و ناخۆشی دێت و دەچن بۆ تاقی بوونەوەی مرۆڤ ، تاکوێ بەندایەتی خۆی دەکات لەهەموو ئەو قۆناغانەدا لوقمانی حەکیم ئامۆژگاری کوڕەکەی دەکات و دەڵێت ئەی کوڕی ئازیزم ئەگەر بەقەدەر تۆوی خەرتەلەیەك کردەوەی چاك یاخراپ ئەنجام بدەیت : جالەناو بەردێکدا لە ئاسمانەکان یان لەزەوی دا حەشار درابێت لای خوا شاراوە نیە دەربهێنێتە مەیدان چونکە بەڕاستی خوا هیچ شتێکی لێ شاراوە نیە و زۆریش بەئاگایە لەڕاستیدا ئەم نموونەیە گەورەکانیش تێدەگەن و منداڵەکانیش دەرکی دەکەن ، هەمووان دەسەڵاتی بێ سنووری خوای گەورەیان بۆ دەردەکەوێت .

لوقمانی حەکیم بەردەوامە لە ئامۆژگاری کردنی ئێمەش و کوڕەکەشی و دەفەرموێت ڕووت وەرمەگێڕە لە خەڵکی و لووت بەرز مەبەو بەچاوی سووك سەیریان مەکە بەسەر زەویدا بەنازو فیزەوە مەڕۆن ، بەڕاستی ئەو کەسانەی خۆش ناوێت کەخۆهەڵکێش و فەخر فرۆش و فیزاوین هەوڵ بدە لە ڕۆیشتنا مامناوەندیانە بڕۆ ، بەرەو ئامانجێکە چاك هەنگاو بنێ ، بەدەنگی هێواش و لەبار گفتوگۆ بکەو بدوێ ، چونکە بەڕاستی ناخۆشترینی دەنگەکان دەنگی گوێ درێژە .

ڕۆژی چاوەڕوان نەکراو

تایبەتمەندیەکی خاوەن باوەڕان ئەوەیە ، چونکە خاوەن باوەڕ پەیوەندی هەمیشەی بەخودای خۆیەوە هەیەو پەیڕەوی فەرمانەکانی دەکات و سەرپێچی لە داواکانی ناکات خودا بەجۆرێك و لەشوێنی واوە ڕۆزی بۆ دەنێرێت کە خۆشی چاوەڕوانی نەکردووە ئەم جۆرە ڕۆزییە وەك پاداشت و خەلاتی خودا وایە بۆ ئەو بەندانە بەرانبەر بەملکەچی گوێڕایەڵییان بۆ فەرمانی (خودا) ی خۆیان ، وەك (پێغەمبەر)(ﷺ)دەفەرموێت (خودا دەیەوێت بەجۆرێك و لە ڕێگەیەکەوە ڕۆزی بدات بەبەندەی خۆی کە بیری لیَ نەکردبێتەوە و پێی نەزانیبیَ) ئەم جۆرە ڕۆزییانە بۆ هەموو کەس نین ، بەڵام لەوانەیە بۆ گەلیَ کەس بن نموونەیان لە قورئانی پیرۆز و فەرمایشتەکانی پێغەمبەر(ﷺ)دا گەلێکن و وەکاتی حەزرەتی زەکەریا علیە السلام دەچووە لای حەزرەتی مەریەم علیە السلام شتی وای دەبینی لای حەزرەتی مەریەم — نەبێت لەوکاتەدا — لە هیچ شوێنێکی دیکەدا دەست نەدەکەوت لێی دەپرسیی ئەمەت لەکویَ بوو ؟ ئەویش لەوەلآمدا دەیگووت : ئەمەم لای خوداوە بۆهاتووە خودا بیەوێت ڕۆزی هەر جۆرە ڕۆزییەك ببێت بەهەرکەس بدات ئەیدات

هەروەها ئەو هاوەڵەی پێغەمبەر(ﷺ)کە لە مەکەدا بەدیلی لە کۆت و زنجیردا بوو نەیدەویست بۆ چرکەیەکیش بێت لەسەر پلەی پتەوی باوەڕ بێتە خوارەوە و بابۆیشی دروست بێت کە ناچارکرا ، بۆ خۆ پەڕاندنەوە هەندیَ شت بڵێت . وەئەو خاوەن باوەڕە لە کۆت و زنجیردا بوو لە مەکەدا لە کاتێکدا شتی وا بەبیری کەسدا نەدەهات هێشوە تریَ ی تەڕ و تازەو جوانی بەدەستەوە بوو لێی دەخوارد یەکێك لە خودا ناسان چەند بارو حاڵەتێکی لەوانە دەست نیشان کردووە .

کە لەوانەیە خاوەن باوەڕ کردنی و تێیان کەوت خودا نیعمەت و ڕۆزی جۆراوجۆری بۆ بنێریَ . لەوانە :

❁ کاتێك مرۆڤ خێرو چاکەیەك دەکات و شت بەخەڵك دەبەخشیَ بەترس و دڵە خورپەوە شتەکە بکات و ، ترسی خودای لە دڵدا بێت و نەك بۆ ناو و شۆرەت بیکات و ، خودا لێی وەرنەگرێت و بیداتەوە بەڕوویا .

❁ کاتێك قورئان دەخوێنێت و ، بەدڵەوە دەوری قورئان دەکاتەوە و بیر لەمانای ئایەتەکان دەکاتەوە و کانی فرمێسکی دەتەقێن و چاوی ئەسرین دەبارێنیَ .

❀ یان كه شەو ڕۆژ دەكاتەوە وەك ئەو كەسانتە وابووە كە شەو لەبەر خودا و لەترسی خودا لەشیان لە جێگەو نوێنی نەرم و شل دەتۆرێت و ، شەو بە شەو نوێژ و خودا پەرستی و دەوری قورئانەوە ڕۆژ دەكەنەوە .

❀ یان لە ئەنجامی بی،ركردنەوەو ڕێگەی لە شتی نادیار و شاراوەی نایابی ڕەنگڕێژراوی دەستی قودرەتی خودا دەكەوێت و بیتری بۆلای مانای ناسك و دیمەنی كەم وێنە دەچێت و زیاتر باوەڕی پتەو و هیوای بەهێزتر دەبێت .

نزاو پاڕانەوە

نزاو پاڕانەوە ناوە كرۆكی عیبادەتە جابۆیە پێویستە ئەم مەرجانەی تێدا بێت تانزاو پاڕانەوەكەمان لای خوای گەورە قبولْ بێت :-

١- دلْنیایی .

٢- گەردن كەچی .

٣- پەلە نەكردن .

٤- خواردن و خواردنەوەی حەلاْلْ .

٥- جوان پاڕانەوەو خۆشەویستی .

هەروەكو جارێكیان پیاوێك هاتە خزمەتی پێغەمبەر (ﷺ)پێی فەرموو ئەی پێغەمبەری خوا (ﷺ)من ناتوانم وەكو تۆ و مەعاز بەم شێوە جوانەو خۆشە دوعا بكەم .

پێغەمبەر(ﷺ) فەرمووی ئەی تۆ چی دەلْێیت ؟ ئەویش ووتی دەلْێم خوایە گیان بەهەشتم پیْ ببەخشەو لە ئاگری دۆزەخ دەربازم بكە . پێغەمبەری خوا(ﷺ) فەرمووی ئێمەش هەر ئەوەیە بەلاْم بەخۆشی و بەشێوەیەكی جوان داوای دەكەین .

كەواتە ئەی خەلْكینە بەوە دوعا بكەن كە لە دلْەكانتاندایە و بەشێوەیەكی جوان و خۆشەویستی یەوە .

ڕەوا نیە لە مردن بترسین

مەولانا دەڵێ :- لەبەر چیە ترستان لە مردن هەیە ؟ بۆچی ئەم ڕاکردنە لە مردن ؟ تۆ بەبەردەوامی لە جوڵاندای لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی تر ، وە لە نەبوونەوە بۆ بوون ، لە بوونەوە بۆ نەبوون هەروەها بەردەوامی لە بەرگ داکەندن و لەبەر کردنی بەرگێکی تر ، هەتاوەکو لەو چوار توخمەوە گەیشتبێتە قاڵبی مرۆڤایەتی ، وە ئەگەر خۆت گیر بکردایە بەبارێکەوەو ، دەستت پێوە بگرتایە ، وە سوور بوویتایە لەسەر ئەوەی کە لەو بارەدا بمێنێتەوە و ڕازی نەبوویتایە کە بچیتە بارێکی ترەوە ، ئەوا هەر لە سەرەتاییدا دەمایتەوە نەدەگەیشتیتە چڵەپۆپەی مرۆڤایەتی و لوتکەی کەماڵاتی زانستی و ڕۆحانیەت ،ئایا تەنها لە ڕێگای فناوە ، مانەوە بەقا ت دەست ناکەوێت ؟ جابۆ ڕادەکەیت لە فەنایەکی نوێ کە پێشەکیەکە بۆ بەقای نوێ تر ، بۆ خۆت گیر کردووە بەم ژیانە براوەیەو پێوەی نووساوی ، سەرەڕای ئەوەی کە ژیانێکت بۆ بەجێ دەهێڵێ کە نەبڕاوەی تێدایەو نە ترس و خەم و پەژارەی تێدایە ؟ !

پاشان دەڵێت : ئایا لەم ژیانی دونیایەدا مردنت تاقی کردۆتەوە ؟ ! کە ئەگەر مرۆڤ لەم ژیانە جیا بۆوە ژیانێکە نەمری بەدەست دەهێنێت و بەهیچ جۆرێك مردن نابینێت ؟ .

وەدەڵێت : لێرەدا جیاوازی هەیە لە نێوان مردن و مردنێکی تر مردنی پیاوچاکان - العارفون - ناپێورێت بە مردنی نەفامەکان و تێکڕای خەڵکی ، پیاو چاکان بۆ جیا بوونەوەیان لەم ژیانە براوەیە ، نە ئازار دەچێژن وە نەخەم و پەژارەش دایان دەگرێت ، بەڵکو بەو پەڕی دڵخۆشی و ڕووگەشیەوە پێشوازی لە مردن دەکەن ، مردن لەلای ئەوا دروست بوونی ژیانێکی نوێ یە ، پەیامی سەرکەوتن و ڕزگار بوونە ، ئەو ڕەشەبایەی (خوا) ی گەورە ناردییە سەرگەلی هود ، دۆزەخ و سووتێنەر بوو بۆ بێباوەڕەکان ، وە بۆنی گوڵاو و نیعمەت بوو بۆ خاوەن باوەڕەکان ، هەروەها مردن بۆ بێباوەڕەکان ژەهرو بەڵایە وە بێ بەشی و سەرزەنشتی و لە ناوچوونە بەڵام بۆ خاوەن باوەڕەکان شنە بای چارەسەری دەردەدارانەو هەوایەکی شێدار و پڕ لە گوڵاوە . . . . . ! !

نهێنی زوهد له‌ چیدایه‌ ؟

پیاوێك هات بۆلای حه‌سه‌نی به‌صری (ره‌حمه‌تی خوای لێبێت) پرسیاری لێ كرد له‌ نهێنیه‌كانی زوهد له‌ دونیادا ؟ ئه‌ویش له‌ وه‌لاّمدا فه‌رمووی : له‌ چوار شتدایه‌ :-

١- تێگه‌یشتم ئه‌وه‌ی ڕۆزی من بێت كه‌س ناتوانێت لێم زه‌وت بكات ، ئیتر دڵنیا بووم .

٢- تێگه‌یشتم ده‌بێت خۆم كار بۆ خۆم بكه‌م و چاوه‌ڕوانی كه‌سی تر نه‌بم ، بڕیارم دا خه‌می خۆم بخۆم .

٣- تێگه‌یشتم كه‌ خوا ئاگای لێمه‌ له‌ گشت شوێنێكدا ، له‌به‌ر ئه‌وه‌ بڕیارم دا شه‌رمی لێبكه‌م و تاوان نه‌كه‌م .

٤- تێگه‌یشتم مردن چاوه‌ڕێمه‌ ، له‌به‌ر ئه‌وه‌ بڕیارمدا خۆمی بۆ ئاماده‌ بكه‌م .

ئیعجازێك ده‌رباره‌ی سوره‌تی ﴿ العصر ﴾

خوای گه‌وره‌ ده‌فه‌رموێت ﴿ والعصر ﴾ واته‌ سوێند به‌كات یان سوێند به‌ ڕۆژگار یان سوێند به‌ كاتی عه‌سر . ئه‌م سوره‌ته‌ (١٠٣) هه‌مین سوره‌تی قورئانه‌ ، ده‌كه‌وێته‌ جوزئی (عم) ه‌ وه‌ كه‌ جوزئی (٣٠) هه‌می قورئانه‌ . وه‌هه‌روه‌ها (٢٦) هه‌مین سوره‌تی جوزئی سییه‌می قورئانه‌ ، هه‌ر له‌سه‌ره‌تای ئه‌م سوره‌ته‌وه‌ تاكۆتایی قورئان . (١٢) سوره‌ته‌ ، واته‌ هێنده‌ی ژماره‌ی كاتژمێره‌كانی شه‌و یان ڕۆژێكی مامناوه‌ند ده‌بێت ، وه‌هێنده‌ی ژماره‌ی (١٢) مانگه‌كه‌ی ساڵ ده‌بێت ، وه‌هه‌روه‌ها ژماره‌ی ئایه‌ته‌كانی له‌سه‌ره‌تای ئه‌م سوره‌ته‌وه‌ تا كۆتایی قورئان (٦٠) ئایه‌ته‌ ، واته‌ : هێنده‌ی ژماره‌ی خوله‌كه‌كانی كاتژمێرێك و چركه‌كانی خوله‌كێك ده‌بێت .

زانیاری بۆ موسوڵمان بوون بانگت دەكات

مامۆستایەكی زانكۆی لەندەن كە پسپۆڕ بوو لە زانستی (جنین – كۆرپەلە) دا دەڵێ : ڕاستیەكی زانستی ئاشكرای كردووە كەوا لە زانایانی (الاجنە – كۆرپەلە) دا بۆی دەچن كەوا (كۆرپەلە) لە سكی دایكەكاندا لەسەرەتادا بە قۆناغی (رخوة) دەست پێ دەكات . بەڵام من لە نیوەی دووەمی چەرخی بیست دا دۆزیمەوە كەوا كۆرپەلە لەسەرەتادا بە قۆناغی (ڕەقی)دا دەڕوات پێش قۆناغی گۆشت . قوتابیەكی موسوڵمانی خەڵكی پاكستان پێی ووت : ئەی مامۆستای بەڕێز : قورئان لە پێش تۆدا و بە هەزارو چوار سەد ساڵ ئەوەی ئاشكرا كردووە . مامۆستاكە بە سەر سوڕمانی یەوە ووتی : ئایا ئەوەی كە تۆ دەیڵێیت ڕاستە ؟ قوتابیە موسوڵمانەكە ووتی : بەڵێ تۆ دۆزیوتەتەوە كەوا كۆرپەلە لە سكی دایكیدا بە قۆناغی (ڕەق) دەست پێ دەكات ، لە دوای ئەوەی كەوا لە پێش تردا وا گومان ئەبرا كە بە قۆناغی (رخوة) دەست پێ دەكات .

مامۆستاكە پێی ووت : ئەی تۆ دەڵێی چی ؟

موسوڵمانەكە ووتی : ئەوەی كە تۆ ئەمڕۆ دۆزیوتەتەوە ، قورئانی پیرۆز لەپێش تۆدا باسی كردووە ، لەو قورئانەدا كە بۆ محمد(ﷺ) هاتۆتە خوارەوە . مامۆستاكە بە قوتابیەكەی ووت : بۆم بخوێنەوە قوتابیە موسوڵمانە پاكستانیەكە وتی : خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێ : ﴿ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَاماً فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْماً﴾ مامۆستاكە پێی ووت : با ئەمە لە نێوان من و تۆدا بمێنێ تاكو دڵنیا دەبم لە بوونی ئەو ئایەتە لە كتێبەكەتاندا .

بەڵێ مامۆستای زانكۆی بریطانی كە زانایانی جیهانی كۆرپەلە (عالم الاجنە) بوو گەیشتەوە بە قوتابیە موسوڵمانە پاكستانیەكە و حەكەمیش لە نێوانیاندا قورئانی پیرۆز بوو . قوتابیەك قورئانی پیرۆزی هێناو كردیەوە ئەو ئایەتەی خوێندەوە لە سورەتی (المؤمنین)دا مامۆستاكە پێی ووت : جارێكی تریشم بۆ بخوێنەرەوە قوتابیكەش بۆ جارێكی تر فەرموودەكەی خوای گەورەی لە قورئانەكەدا بۆ خوێندەوە كە دەفەرموێت ﴿فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَاماً فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْماً﴾ مامۆستای بریطانی كە ئەم ئایەتەی بیست ووتی : ﴿ اشهد ان لااله الا الله واشهد ان محمد رسول الله ﴾.

میهرەبانی و لێبووردەیی خوا

لە سیفەتە هەرە گرنگەکانی خوا بۆ ئێمە میهرەبانیە واتە بە ڕەحمەت و بەزەییە ، کە لە لاپەڕەکانی گەردوندا بەئاشکرا دیارە ، لە بەزەیی دایکان بەبەچکەکانیان تەنانەت گیانەوەرە دڕندەکان وەك شێر پڵنگ و گورگ ، پێغەمبەری خوا(ﷺ) دەفەرموێ ئەو جۆرە میهرەبانیە ، بەشێکە لە سەد بەش لەو میهرەبانیەی کەخوا بۆ ئادەمیزاد لە ڕۆژی دواییدا هەڵگرتووە ،چونکە ئەو کاتە ئادەمیزاد زیاتر پێویستی پێی دەبێ . بەڵام ئەوە سنووری کۆتایی میهرەبانی خوا ناگەیەنێ چونکە میهرەبانی خوا بێ سنوورە کە دەرگای میهرەبانی خوا دەکرێتەوە ، دڵفراوانی و دڵنیایی و بەختەوەری دامان دەپۆشێ . هەرچەندە ماڵ تەسك و بچووکە و موچە کەمەو بەش ناکات و شتەکانیش بە پێچەوانە دێنە بەردەست ! بەڵام کە دەرگای میهرەبانی خوا دادەخرێت ژیان دڵتەنگی و بێ تاقەتی و بێزاری پێوە دیار دەبێ ، هەرچەندە ماڵ فراوان و گەورەیەو موچە لێی زیادە ، منداڵیش دەورت دەدەن ! هە بەخششێکی خوا بێ بەش بێ لە میهرەبانی خوا ، دەبێتە بەلا کەچی هەمان بەخشش بەبوونی میهرەبانی خوا ، دەبێتە مایەی ئارامی و ئاسوودەیی . بۆنموونە . پارەو ماڵ و تەندروستی و هێزو تواناو پۆست و دەسەڵات ، ئەمانە هەموویان دەبنە سەرچاوەی دەسەڵات ، ئەمانە هەموویان دەبنە سەرچاوەی دڵە ڕاوکێ و هیلاکی ، ئەگەر خوا میهرەبانی خۆی لێ ڕاکێشا . بەڵام هەمان دەستکەوت دەبنە مایەی خۆشی و ئاسوودەیی و بەختەوەری ، ئەگەر خوا باڵی میهرەبانی خۆی بەسەریدا بکێشێ کەوایە بۆ بەدەست هێنانی ئەم دەستکەوتە گرنگە با هەوڵ و توانای خۆمان بخەینە گەڕ ، تاخوای گەورە باڵی میهرەبانی خۆی بکێشێ بەسەرماندا دڵمان ببێتە ئارامگەی خۆشی و ئاسوودەیی ئەویش بە ڕکوع و سوژدە و پاڕانەوە لەبەر بارەگای پەروەردگاری بەدەستەڵات !

ئەچمە بەهەشت . . . ! ؟

لە ڕۆژی جەنگی خەیبەردا بەندەیەکی حەبەشی دەم و چاو ڕەشی بۆن ناخۆشی جل شڕ هاتە خزمەتی پێغەمبەری خوا (ﷺ)و ووتی : ئەی پێغەمبەری خوا (ﷺ)من بێ باوەڕ بووم لەگەڵ ئەم جولەکانە و ئێستە باوەڕم هێناوە ئەگەر بیان کوژم ئەچمە بەهەشتەوە ؟ پێغەمبەر(ﷺ) فەرمووی بەڵێ ئەوجا ووتی : ئەی پێغەمبەری خوا(ﷺ) من دەم و چاوم

ڕەشەو بۆنم ناخۆشەو جلوبەرگیشم شڕە ، ئایا دەچمە بەهەشتەوە ؟ پێغەمبەری خوا(ﷺ)فەرمووی بەڵێ :

ئیتر شەهید بوو ، پێغەمبەر(ﷺ)هەڵی بگرن بۆ ناو خێمەکەم . . . لەسەری وەستاو فەرمووی :

ئێستە دەتبینم ، کە تۆ بۆنت ناخۆش بوو خوا بۆن خۆشی کردی تۆ ڕەش بووی خوا رووی سپی کردی ، ئێستە لە تەنیشتیەوە دوان لە حور العین دەبینم و خۆڵی لەسەر لادەبەن و دەڵێن :خوا خۆڵ بکا بەوە کە خۆڵاوی کردی ،خوا ئەوە بکوژێ کە تۆی کوشت)

شەش شت نامۆن لە ٦ شوێندا

پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرموێت : شەش شت هەن نامۆو غەریبن لە شەش جێگەدا .

١) مزگەوتێك لەناو گەلێکدا نامۆو غەریبە کە نوێژی تیا نەکرێت .

٢)قورئانی پیرۆز لە ماڵانێکدا غەریب و نامۆیە کە نەخوێنرێتەوە .

٣) قورئانی پیرۆز لە دڵی فاسقدا غەریبە .

٤) ئافرەتێکی چاك و موسوڵمان غەریبە لە ژێر دەستی پیاوێکی زۆردار و ڕەوشت خراپ و داوێن پیسدا .

٥)پیاوێکی موسوڵمانیش غەریبە لە ژێر دەستی ئافرەتێکی خراپ و ڕەوشت ناشیریندا .

٦)زانایەك غەریبە لە ناو گەلێکدا کە گوێ بۆ قسەکانی نەگیرێت .

پێشەوا عەلی و ئامۆژگاریەك

پێشەوا عەلی(رضي الله عنه)ئامۆژگاری برواداران دەکات کەوەك هەنگ وابن و دەڵێت لە ناو خەڵکدا وەك هەنگ بن لەناو باڵندەکاندا ، بەڕاستی هیچ باڵندەیەك نیە هەنگ نەچەوسێنێتەوە و نەیخوات ، جائەگەر باڵندەیەکیان بیانزانیایە چ بەرەکەتێك لە سکیایەتی ئاوایان پێ نەدەکرد ، تێکەڵ بەخەڵکی بن و بەزمان و جەستەتان و جیا بن بە کردەوە و دڵتان ، بەڕاستی مرۆڤ هەرۆ ئەوەی دەست دەکەوێت کە هەوڵی بۆ داوە ، لە قیامەتیشدا لەگەڵ خۆشەویستانیدا حەشر دەکرێت

ئەوانەی لە حەوزی کەوسەر ئاو ناخۆنەوە

پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرموێ :

لە قیامەتدا لەسەر حەوزی کەوسەر دەبم و هەرچی بەلامدا تێپەڕێت ئاو دەخواتەوە و هەرکەسێکیش لەو ئاوە بخواتەوە هەرگیز تینووی نابێت کەسانێك دێن و دەیان ناسم و دەمناسن کەچی ناهێڵدرێت ئاویان بدەمێ دوور دەخرێنەوە لێم . ئەڵێم ئەوانە لەمنن و سەربە منن ، دەوترێ تۆ نازانی چیان کردووە دوای تۆ ..منیش دەڵێم: دەکەواتە لەوەلا ترچێ ، لەوەلاتر چێ کەسێك کەدوای من بگۆڕدرێت و لابدات (بخاری ڕیوایەتی کردووە)

بەڕاستی ئەوەیەڕەنجەڕۆیی و بەدبەختی ، خەریك بیت بگەیتەلای پێغەمبەر (ﷺ)و بەدەستی موبارەکی ئاوی کەوسەرت بداتێ بتگێڕنەوە پێت بڵێن : تۆ شایستەی ئەوە نیت لەو ئاوە بخۆیتەوە ، پێغەمبەریش (ﷺ)دەستی بگەڕێنێتەوە بفەرموێ ، بابڕوا لەوەولاترچێ ! کەسێك پێغەمبەر(ﷺ) لێی زویر بێت و خوی نەکات بەخاوەنی ئەی دەبێت چی بکات و سەری خۆی بۆ کوێ هەڵگرێت ! ؟

بایەخ دانی قورئان بە بوونەوەر

بێگومان ئەگەر خەڵکی بەباشی بیر لە هەرشتێك بکەنەوە لەم بوونەوەرە گەورەیەدا و بە ووردی سەرنجی بدەن دەستیان دەگرێ و دەیانبات بۆلای خواو بوونی خوایان حاڵی دەکات بگرە پێشیان دەناسێنێت کە خوا یەکەو تەنها ئەویش خاوەنی موڵکی جیهانەو لە ژێر چاودێری و سەرپەرشتی ئەویشدایەو بەس نەك هەرئەوە بەڵکو ناوە پیرۆزەکانی خواشیان پێ دەناسێنێت لەگەڵ سیفەتە بەرزەکانی .

خودی ئادەمیزاد نیشانەیەکی تاقانەیە لەسەر دەسەڵاتی خواو بوونی خوا ، ئادەمیزاد خۆی تەنیا جیهانێکی تایبەتە جوانی و جەماڵی دیمەنی لەگەڵ هێزی هەست و دەرك و بینایی دا کۆبوونەوەی ئەم بەهرەو بەشانە لە ئادەمیزادا مرۆڤی هەڵبژاردووە لە هەموو گیاندارێکی تر جگە لە خۆی هیچ گیاندارێکی تر ئەم سیفەتانەی تیا کۆنەبۆتەوە هەر لەبەر ئەمەشە کە قورئانی پیرۆز مرۆڤ ڕێنموونی دەکات بۆ سەرنجدان و بیر کردنەوە لەخۆی و جیهانی دەوروبەری .

بەڵگە : خوای گەورە دەفەرموێت لە زەویدا چەندەها نیشانەو بەڵگە لەسەر بوونی خوا هەیە بۆ کەسانی دڵنیاو لەدەروونی خۆشیاندا ئایا سەرنج نادەن و نابیستن ؟ . .

پێیان بڵێن وورد ببنەوە چی لە ئاسمان و زەویدا هەیە ؟
ووشەی جیاوازی شەو و ڕۆژ وە ئەو ئاوەی لە ئاسمانەوە دەبارێت ، حاڵی مردوو زیندوو دەکاتەوە ،وەگۆڕینی باو گۆڕینی هەور .

فەرمووودەی پێغەمبەر ﷺ

- فێری زانست بن چونکە فێربوونی ترسی خوا زیاد دەکات
- داواکردنی پەرستشە .
- یادکردنەوەو باسکردنی تەسبیحاتی خوایە .
- گەڕان بە شوێنی دا جیهادە .
- گەیاندنی بەکەسانێك کەنایزانن چاکەیە .
- بەخشینی بەکەسانی خۆی نزیك بوونەوەیە لە خوا.
- چونکە زانست مەشخەڵی جیاکەرەوەی حەڵاڵ و حەرامە .
- روناك کەرەوەی ڕێگای بەهەشتیەکانە .
- زانست هاودەمی وەحشەتە .
- هاوڕێی غەریبە .
- دوێنەری تەنیایی یە .
- نیشاندەری خۆشی و ناخۆشیەکانە .
- چەکی دژ بە دوژمنانە .
- جوانکەری لای خۆشەویستانە .
- بەهۆی زانستەوە خوای گەورە کۆمەڵێك بەرز دەکاتەوە پێشەنگی خێرو شوێن پێیان هەڵدەگیرێ.
- ڕایان پەسەند دەکرێت .
- فریشتەکان ئارەزووی هاوڕێی یان دەکەن .
- بەباڵەکانیان دایان دەپۆشن .
- هەموو تەڕو ووشکێك نەهەنگەکان و گیاندارانی دەریاو دڕندەکان و ئاژەڵەکانی ووشکانی داوای لێخۆشبوونیان بۆ دەکەن چونکە زانست ژیانی دڵەکانە لە نەزانی و چرای چاوەکانە بەرامبەر تاریکایی

– بەهۆی زانستەوە مرۆڤ دەگاتە پلەی پیاوچاکان و دەگاتە پلە بەرزەکانی دونیاو قیامەت . / رواه ابن عبد البر لە (کتاب العلم)

لەم فەرموودە شیرینەدا وانەی زۆری لیٚ فیٚر دەبین :–

١– گەڕان بە شویٚن زانست و هەوڵدان بۆی نەفەس دریٚژی دەویٚت

٢–فیٚر بوونی زانست سەلیقەی دەویٚت

٣– بەدەست هیٚنانی زانست ماندوو بوون و شەونخوونی دەویٚت

٤– فیٚربوونی زانست هەوڵ و لیٚبڕانی دەویٚت .

قەناعەت

ڕازی بوون بەبەشی خوای گەورە هۆیەکی گرنگە لە هەستکردن بە نیعمەتەکان و دەربڕینی سوپاسگوزاری ئەگەر مرۆڤ قەناعەتی نەبوونەوا هەمیشە بەشی خۆی بەکەمتر دەزانیٚت لە هی خەڵکی تر . . یان بڵیٚین خۆی بەگەورە و شایستەتر دەزانیٚت لەو بەشەی کە خوای گەورە پیٚی داوە و . .

فیزو لە خۆبایی بوونیٚکی زۆر دەروونی گەرم دەکات و ئیٚرەیی (حەسودی) تیا دروست دەکات . . لەبە ئەوە هەمیشە بۆ سەروو خۆی دەڕوانیٚت و بەلای خوارەوە ئاوڕ ناداتەوە . . ! هەردەم خۆی لەگەڵ کەسانی سەروو خۆیدا بەراوورد دەکات نەك خوارووی خۆی . . کەئەمەش بە پیٚچەوانەکەی ڕاستە ئەگەر مرۆڤیٚك بۆ نموونە : هەژار بوو لە ڕووی سامانەوە بەڵام سەیری خواری خۆی کرد ئەوا خۆی بە دەوڵەمەند دەزانیٚت و هاوکاری ئەوانە دەکات کە لەخۆی هەژارترن خۆئەگەر دەوڵەمەند بیٚت ئەوا هاوکاری ئەوانە دەکات کە لەخۆی هەژار ترن . . کە مرۆڤەکەی پیٚشووتر دەگریٚتەوە . . بەم جۆرە هاوکاری و بەدەمەوە چوون بەردەوام دەبیٚت و برایەتی و خۆشەویستی جیٚگەی قینەبەرایەتی و حەسوودی و پیٚشبڕکیٚ دەگریٚتەوە ، هەروەکو پیٚشینانمان گوتوویانە :

(بەخشین لە هەمووکەس جوانە ، بەڵام جوانترین بەخشین ئەوەیە لە هەژاریٚکەوە بۆ هەژاریٚکی تر بیٚت)

پیٚغەمبەر(ﷺ) دەفەرمویٚت (تەماشای خوار خۆتان بکەن نەك سەروو خۆتان ، نەبادا بەخششەکانی پەروەردگار بەسووك بزانن . . .) مسلم .

پلەو پایەی بەندایەتی ... لێپرسینەوەی نەفس

ئەی نەفسەکەم . . .

ناترسیت لەو ساتانەی ڕۆژ دەگاتە گەروو فریشتەکان دەورەیان داویت و بەرەنجامی کردارەکانت لە ڕووتا دەنگی داوەتەوە یامژدە بەبەهەشت یاخود دۆزەخ و سزای هەمیشەیی دەخرێتە ئەستۆت ! ئایا پەشیمانی لەوێ دادت ئەدا یاغەم و پەژارەو ئاهو ناڵەو گریان هیچ لەو ڕاستیە دەگۆڕێت ؟ لەگەڵ ئەو ڕاستیەشدا تۆ هەر خۆشحاڵیت بەزیادبوونی ماڵ و سامان و غەم و پەژارە ناخۆی بەکەم بوونەوەی تەمەنت هەرچەندە زیاد بوونی ماڵ بێ بێ سوودە کاتێ بەراوردی بکەیت لەگەڵ کەم بوونی تەمەن دا .

نهێنی دونیا نەویستی

پرسیار کرا لە حەسەنی بەصری(ﷺ)نهێنی دونیا نەویستی تۆ چیە لە دونیادا ؟

ووتی : بۆم دەرکەوت کەوا هیچ کەسێك ڕزقی من نابات ئیتر دڵم ئارام بوو . هەروەها زانیم کەوا ئیشەکەم کەس نایکات بۆیە پێوەی خەریك بووم . هەروەها زانیم کەوا خوای گەورە دەمبینێ ئیتر پێم شەرم بوو لە تاوانا بمبینێ زانیشم مردن چاوەڕوانم دەکا بۆیە کەوتمە توێشوو کۆکردنەوە بۆ گەیشتن بەخوای گەورەو پەروەردگار

فرمێسك و ئاوی دەست نوێژ

حەسەنی بەصری(ﷺ) دەفەرموێ ئەگەر لەترسی خوا گریایت فرمێسکەکەت مەسڕە چونکە دەبێتە ڕووناکی بۆ ڕووخسارت ، ئەگەر دەست نوێژت گرت ئاوی دەست نوێژەکەت مەسڕە ئەوە دەبێتە ڕووناکی بۆ ڕووخسارت لە کاتێکدا کە لە خزمەتی خوادا وەستایت .

باچاکتـر لە ڕەمەزان تێ بگەین

خوای گەورە لە ڕەمەزاندا خێرو بێرێکی زۆری بۆ موسوڵمانان داناوە تیایدا دڵەکان دەگەشێنەوە و دەروونەکان ئاسوودە دەبن و ، پەلەکان لە ئازار بە دوور دەبن و هەستەکان لە ئارەزووەکان دادەبڕێن ، ئەمەش پاش بەسەربردنی یانزە مانگ لە کێشمە کێشی ماددە و تێکۆشـان بۆ بژێوی و ماندوبونی هەستەکان و .. هتد ، لە ڕەمەزاندا دەروونەکان بە پەرستش خاوێن دەبنەوە و ، دڵەکان پڕدەبن لە زاد و زەخیرەی چاکە بەجۆرێك بە هێزی دەکات بتوانێت تا ڕەمـەزانی داهاتوو بەرگەی هـەموو بەلاو دەردە سەری دونیای هیواو ئازارەکان بگرێت . . . هەندێ کەس دەڵێن گوایە هیچ سوودیان لە ڕەمەزان نەبینیوە ، نەڕۆژووەکەی و نە شەو نوێژەکەی ، هیچ سوودی پێ نەگەیاندون ، خوای گەورە ئەمانەی بۆ دڵ و گیان داناوە ، ئەوان بۆ وورگ و گەدەیان داناوە ، خوای گەورە ئەمانەی بۆ نەرم و نیانی و ئارامگرتن داناوە ، ئەوان کردوویانە بەمایەی تووڕە بوون و دەست وەشاندن ، خوای گەورە ئەمانەی بۆ لەسەرخۆیی و بەڕێزی داناوە . کردوویانە بەمانگی جنێو و ناکۆکی ، خوای گەورە دایناوە تا ئاکاری خۆیان بگۆڕن بەلام تەنها کاتی نانخواردنیان گۆڕیوە ، خوای گەورە کردویتیە مایەی پاکخویی دەوڵەمەندی ناندەرو دڵدانەوەی هەژاری دەست کورت، بەلام ئەوان کردوویانەتە مانگی پیشاندانی هونەرەکانی خواردن و خواردنەوە ، بەمەش دەوڵەمەند قەڵەوتر دەبێت و هەژارانیش داخی دڵی زیاتر دەبێت بەڵێ خوای گەورە ڕۆژووی کردۆتە بەخەبەر هاتنی گیانەکان و لەش ساغی ئیرادە بەهێزی پەروەردەی هەستی بەزەیی و ڕاهێنان لەسەر تەسلیم بوونی تەواو بەخوای گەورەو میهرەبان لە کۆتاییدا خوازیارین ڕەمەزانتان مانگی تێگەیشتنی زیاتر و بەجێ هێنانی جوانتری تێکڕای پەرستشەکان بێت وبۆ ئەوانەش کە لە دەرەوەی ولاتن دووری زێدی باو باپیرانمان وامان لێ نەکات لە ئاکاری جوان و پەسەندی کوردەواری . کە سەرچاوەیان لە ئیسلامەوە وەرگرتووە ، دووربین .

باهەر یەك لە ئێمە پرسیار لە خۆمان بکەین ئایا :

١- کێ لە ئێمە لە پێش خەوتندا لە خۆی دەپرسێتەوە ؟

٢- کێ لە ئێمە بەلانی کەم مانگی جارێك قورئان خەتم دەکات ؟

٣- کێ لە ئێمە بێجگە لە مانگی ڕەمەزان بە ڕۆژوو دەبێ وەکو ڕۆژانی دووشەممان و پێنج شەممان ؟

٤- کێ لە ئێمە شەوانە هەڵدەستێ ؟ ئایا چەند شەو هەستاوین لە دوای ڕەمەزان ؟

٥- کێ لە ئێمە سەردانی سەرقەبران دەکات بۆ پەند وەرگرتن ؟

٦- کێ لە ئێمە کە یادی خوای کرد چاوەکانی فرمێسکیان پیا دێ ؟

٧- کێ لە ئێمە زمان لە یادی خوا بێ ئاگا نابێت ؟

٨- کێ لە ئێمە لە کاتی بەیانیدا چاوەڕێی ئێوارە ناکات و لەکاتی ئێوارەدا چاوەڕێی بەیانی ناکات لەگەڵ زیندووواندا بێت؟

٩- کێ لە ئێمە دڵی لە یادی مردن دوورناکەوێتەوە ؟

١٠- کێ لە ئێمە خۆشەویستی خواو پێغەمبەر(ﷺ) لەلای زاڵ بووە بەسەر خۆشەویستی غەیری ئەواندا ؟

چاکترین کار

فەضیلی کوڕی عیاض(ﷺ) دەڵێ : چاکترین کار ئەوەیە کە شاراوەبێ ، شەیتانی لێ قەدەغە کرابێ ، لە ڕیاو ڕووپامایی دووربێ .

سێ شت

جارێك چوار خەلیفەکە (ﷺ)لەگەڵ پێغەمبەر(ﷺ) دانیشتبوون ئیمامی ئەبوبکر فەرمووی ئەی پێغەمبەری خوا ﷺ سێ شت هەیە زۆر حەزی لێ دەکەم

١- تەماشا کردنی دەم و چاوی تۆ

٢- دانیشتن لە خزمەتی تۆدا

٣- پارەی خۆم سەرف کەم لە پێناوی تۆدا

ئیمامی عومەر(ﷺ) فەرمووی من سێ شتم پێ خۆشە لە دنیا

١- ئەمرکردن بەچاکە

٢–نەهی کردن لە خراپە

٣– باسکردنی حەق هەرچەندە تاڵ بێت .

ئیمامی عثمان فەرمووی منیش حەزم لە سێ شتە

١– خواردن بدەم بەخەڵکی

٢– سەلام بکەم لەخەڵکی

٣– شەونوێژ بکەم لە کاتێکدا خەڵکی خەوتوون .

ئیمامی عەلی(ﷺ) فەرمووی منیش حەزم لە سێ شتە

١– ڕێزگرتن لە میوان

٢– ڕۆژو گرتن لە هاویندا

٣– بەشمشێر تێبکۆشم لە پێناوی خوادا

ئینجا پێغەمبەری خواش(ﷺ)فەرمووی منیش سێ شتم پێخۆشە

١. بۆنی خۆش

٢. ژنی چاك

٣. ڕووناکی چاوم لە نوێژدایە .

ئینجا جوبرەئیلیش (علیه السلام) هات و فەرمووی ئەی پێغەمبەر(ﷺ)خوا حەزی لە سێ شتە

١. زمانێکی پاراو بە زیکری خودا

٢. دڵێکی سوپاسگوزار

٣. کەسێك خۆڕاگر بێت لە بەردەم موسیبەتدا . . .

ئاگاداری سێ شت بە . . لە سێ کاتدا . .

❀لە کاتی گفتوگۆدا بەزانیاریت مەنازە لەخزمەت زانایەکدا .

❀شانازی مەکە بەو کارە چاکانەوە کەکردووتن لەبەرچاوی ئەو کەسەی کە دەتناسن

❀کەمتەرخەم مەبە بەرامبەر کاری چاکە کاتێك بۆت دەرکەوت .

هۆشمەندی قازیەکانی موسوڵمانان

پیاوێك چوو بۆلای ئەیاسی کوڕی معاویە لە کاتێکدا قازی بەسرە بوو پێی ووت :
ئایا بەڕای تۆ هیچ گوناهێك تووشم دەبێت گەر خورمایەك بخۆم

قازی ووتی :- نەخێر

پیاوەکە ووتی :- ئەی ئەگەر ئاوی بەسەردا بخۆمەوە ؟

قازی ووتی :- دروستە

پیاوەکە ووتی :- ئەی بۆچی مەی حەرام کراوە لە کاتێکدا هەر ئەوەیە ؟

ئەیاس ووتی :- ئەگەر ئاو بکەم بەسەرتا هیچ ئازارت پێ دەگەیەنێت ؟

پیاوەکە ووتی :- نەخێر

ئەیاس ووتی :- ئەگەر خۆڵ بکەم بەسەرتا هیچ ئازارت پێ دەگات ؟

پیاوەکە ووتی :- نەخێر

ئەیاس ووتی :- ئەی ئەگەر ئەم دوانە بهێنن و تێکەڵیان بکەین و بیان شێلین بیانکەین بەخشتی گەورە بیدەین بەسەرتا هیچ ئازارت پێ دەگات ؟

کابرا ووتی :- دەتەوێت بمکوژیت ؟ !

ئەیاس ووتی :- ئەوە هەروەك ئەوە وایە

دووخۆ شەویستی لەیەك کاتدا کۆنابێتەوە

خۆشەویستی خواو . . خۆشەویستی تاوان .

خۆشەویستی جیهادو . . خۆشەویستی ژیان .

خۆشەویستی خۆبەخت کردن و . . خۆشەویستی سەروەت و سامان .

خۆشەویستی حەق و ڕاستی و . . خۆشەویستی پلەوپایە .

خۆشەویستی ئاشتی و . . خۆشەویستی تۆڵە سەندنەوە .

خۆشەویستی چاکە ویستی . . خۆشەویستی سەلامەتی .

خۆشەویستی کۆشش و . . خۆشەویستی حەوانەوە .

خۆشەویستی دادوەری و . . خۆشەویستی چەوساندنەوە .

خۆشەویستی گەل و . . خۆشەویستی ستەم لێکردن .

خۆشەویستی خێرخوازی و . . خۆشەویستی فێڵ کردن .

سەرکەوتن

سەرکەوتن بەدی نایەت بەم سیٚ هۆکارە نەبێت :-

١- ناسینی دوژمن .

٢- دارِشتنی نەخشەی چۆنێتی گەیشتن بە سەرکەوتن .

٣- لێبرِان و بەخشینی هەموو توانایەك .

حوکم بەچی دەمێنێتەوە

هیچ حوکمێك بەردەوامی بەخۆیەوە نابینێت تابەم سیٚ خاڵە خۆی نەرِازێنێتەوە :-

١-) هاندان و خستنە گەرِیهوزەو توانای پیاوچاکان و لێهاتووان .

٢-)سزادان و دادگایی کردنی خراپەکاران و تاوانباران .

٣-) شەوبێداری لە پێناو بەرژەوەندی گشتی و رِاپەرِاندنی کاروباری هاوولاٌتیان .

نوسراوی تاوس بۆ عەمەری کورِی عبدالعزیز ﷺ

عومـەر دەڵێـت :- هـیچ کەسـێك هێنـدەی طـاوس بـاش ئامۆژگـاری نـەکردووم ، نووسیویەتی بۆم : پشت بە دۆستی چاك ببەستە کردەوەکانت هەموو چاك دەبێت ، بەلاٌم پشت بە دۆستی خراپ ببەستی هەموو کردەوەکانت خراپ دەبن .

زمان نیشانەی عەقڵە

حـەزرەتی عـەلی (خـوای لیٚ رِازی بێـت)دەفـەرموێت :- قـسە لـە شـتێکدا مەکـە لـە چـۆنیەتەکەی نـەزانیت چـونگە گـشت بەڵگەیـە لەسـەر عـەقڵ . دەربرِینـەکانت پلـەی شارەزایت دەردەخەن .

وەلاٌمی بەجیٚ

کابرایـەك لـە حـەکمێکی پرسـی:-بۆچـی مرۆڤـی ئێسك قورس لـە هـەڵگرتنی بـارێکی قورس نارِەحەت تـرە لەسـەر دەروونـی مرۆڤ ؟ ووتـی : چونکە بـاری قورس رِۆح و جەستە بەشـداری دەکـەن لـە هەڵگرتنیـدا . بـەلاٌم مرۆڤـی ئێسك قـورس رِۆح بەشـداری ناکـات لـە هەڵگرتنیدا .

بەردەوامی نیعمەت

بەردەوامی نیعمەت و بەهرەی خوایی لە بەردەوامی سێ شت دایە :-

١- شوکرو سوپاسی خوایی .

٢-سوود لێ وەرگرتن بە جوانترین شێوە .

٣-بەکارهێنانی بەبێ کەمتەرخەمی و زیادەڕەوی .

بیربکەرەوە و سوپاس گوزاربە

بیر لە نیعمەتەکانی خوا بکەرەوە بەسەرتەوە ، دەبینی داپۆشیویت هەر لە سەرتەوە تاپێت ، تەندروستی لەلاشەدا ، خواردن و خواردنەوە ، هەوای پاك و بێگەرد ، هەموو ژیانت بەدەستەو بەڵام هەستی پێ ناکەی ، دووچاووت هەیە ، زمان و دوو لێووت هەیە ، دوو دەست و دووقاچت هەیە ﴿ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴾ ئایا ڕۆیشتنت لەسەر دووپێ بەلاوە شتێکی ئاسایی یە ؟ ئاسایی یە بەلاتەوە چاوەکانت پڕ دەکەیت لەخەو ؟ ئاسایی یە کە دەمت پڕ دەکەیت لە خواردن ؟ گەر دەتەوێ قەدری ئەم نیعمەتانە بزانی ، بهێنە پێش چاوت وە وابزانە کە گوێچکەت تازە چاکبۆتەوە لە کەڕی ، چاوت تازە چاکبۆتەوە لە کوێری ، پێستت تازە چاکبۆتەوە لە گەڕی ، ژیریت تازە چاکبۆتەوە لە شێتی . . .

ئایا ئامادەیت چاوێکت ببەخشی بە کێوێك لە ئاڵتون ؟

ئایا گوێچکەیەکت بە کێوێك ئاڵتوون دەدەیت ؟

ئایا ئامادەی زمانت ببەخشی و لاڵ بیت لەپاداشتدا کۆشکی زەهراوپادشاکان وەرگری ؟ . ئێمە لە نیعمەتانێکی زۆردا دەژین بەڵام نازانین . . . کەسانێك هەن لەخەم خەفەت و ناسۆری و دڵتەنگی دا دەژین لەکاتێکدا خۆراك و خەو و لاشەی تەندروستیان هەیە ، بەڵام بیر لە نەبوو دەکەنەوە بەڵام ئەوەی بەردەستیان بیر چۆتەوە ، بەزیانێکی ماددی ژیانیانیان لێدەشێوێ لەکاتێکدا کلیلی بەختەوەری بەدەستیانەوەیە دنیایەك لە ئەزموونی لێهاتوویی پێ بەخشراوە . . !

بیر بکەرەوە و سوپاسگوزار بە بە ﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ بیر لە خودی خۆت بکەرەوە . . بیر لە کەس و کارو خانەوادەو تەندروستیت بکەرەوە ، بیر لە هاوڕێکان و دەوروبەرت بکەرەوە سوپاسگوزاربە .

خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز خێرو بەرەکەتی زۆری تیادایە

_ دڵ ڕووناك و ئارام دەكات .

_ ڕووی ئادەمیزاد گەش و جوان دەكات و نورانی دەكات .

_خوای گەورە ڕەزامەند دەبێ .

_شەیتان تووڕە و خەمبارو زەبوون دەكات .

_ بەلا دوور دەخاتەوە .

_دەربڕینی سوپاسگوزارییە بۆ خوای گەورە .

_ بەرگری شەڕی دوژمنان دەكات .

_ ئادەمیزاد لە خوای گەورە نزیك دەكاتەوە .

_نەگبەتی لەسەر ئادەمیزاد هەڵدەگرێ .

_خراپەو تاوان بێ جێی لادەبات .

_بەژمارەی هەر پیتێك خێرێكی بۆ دەنووسرێ .

_دەبێتە هۆی خێرو بەرەكەت و ئارامی بۆ ئەو ناوچەیە كە خەڵكەكەی قورئان خوێنن كاركردن پێی بە دڵسۆزی بۆ خوای گەورە دەبێتە هۆی ئارامی دنیاو قیامەت .

بەسەر هاتی تۆبەکاران خۆی و کچەکەی خۆی فەوتاند

پاش ئەوەی كچەكەی بەئازارێكی زۆر بەدەردێكی كوشندە دەمرێت ئەوجا لە خەودا دەیبینن دەگێڕێتەوە دەڵێت كچەكەم لە خەودا دی هەرتەماشای دەكردم و دەیگووت (حسبيَ الله ونِعمَ الوكيل) . چەند جارێك ئەو دوعایەی دووبارە كردەوە منیش ئاگر لە جەرگم بەربوو گووتم ئەوە بۆ وادەڵێی لەگەڵ كێتە تاكو بچم تۆڵەی لێ بكەمەوە لەگەڵ تۆمە بابە لەبەر ئەوەی بەبێ باكی منت پەروەردە كرد فەوتاندمت ناپاكیت لەگەڵ ڕاسپێاردەدا كرد تۆ بووی بوویتە هۆی ئەم هەموو چەرمەسەریەی كە ئێستا من تێیدام خوا حەقم لێت بكاتەوە فەوتاوم بەو قسانە ڕاچڵەكیم و بە حەپەسانەوە لێم پرسی ئەی تۆ ئێستا لە كوێی ؟ واقم وڕمابوو لەوەلامدا گووتی : بۆچی نازانی لە كوێم ؟ بەڕووخسارێكی ترسناكی شێواو جیا لە ڕووخسارە نەرم و ناسكەكە كە هەیبوو چاوەكانی وەكو دوو پشكۆی ئاگر ئاگریان لێ دەباری و گووتی : لەچاڵێك لەچاڵەكانی ئاگری دۆزەخم من گووتم : لەبەرچی ؟ چ شتێك وای لێكردی گووتی : تۆ خۆت هۆكار بووی تۆ بووی وات بەسەر هێنام تۆ

ئاگادار بووی کە سەیری فلیمی پڕو پوچمان دەکرد هەتا نیوەی شەوان تۆش قەدەغەت نەدەکرد لێم بۆ نوێژی بەیانیان بانگت نەدەکردم بەبێ باکی لەگەڵ ئێمەدا دەهاتیتە بازاڕی فلیم فرۆشان فلیم فرۆشەکان باسی فلیمەکانیان دەکرد مرۆڤ موچڕکەی پێدا دەهات لەشەرمان بەڵام ئێمە تەقەی سەرمان ئەهات و پێمان خۆش بوو ئێمە گوێمان پێ نەئەدا بەڵکو پێش ئەکەنین کە دەچووینە ناو بازاڕ ڕووت و سفورەکان بەتەنیایی بەبۆنی خۆش و بەلەنجەو لار دەڕۆیشتین و گەنجانمان مەست دەکرد بەبێ ئەوەی ڕۆژێك تۆ ئامۆژگاریمان بکەیت تۆ زۆر بێ باك بووی تۆ شتێکی پیس بووی بۆ من.

دەڵێت لەگەڵ ئەو قسانا بە شپرزەیی لەخەوەکەم بەخەبەر هاتم بڕوا بکەن هەرچەندە لە داخی چارەسەری کچەکەم زۆر داخ دارم و بەڵام خۆزگەم دەخواست لەخەوەکە بەخەبەر نەهاتایەم بۆ ئەوەی قسەکانی بۆ تەواو بکردایەم چەنکە دەمویست ئەو هەموو هەڵانەم بزانیایە کە لە ژیانما گوێم پێی نەدا بوو لەپەروەردەی منداڵەکانم بۆ ئەوەی ئەوانیش و خۆشم ڕاست بکەمەوە وەئێستاش بۆ ژیانی داهاتووم لاپەڕەیەکی تازەم هەڵداوەتەوە و دەمەوێت لە پەروەردەکردنی کچەکانی دیکەم و خانەوادەکەم بە پەروەردە کردنێکی ئیسلامی گۆشیان بکەم و نەیان فەوتێنم واز لە پڕوپوچی وژیانی کەمتەرخەمی پێشوو بهێنم ئێستاش داوا لەو بەڕێزانە دەکەم کە ئەم سەرگوزشتەم دەخوێننەوە دەست بۆ خودا یان بکەنەوە بپاڕێنەوە خوا کە لە ئەو کچەم خۆش ببێ کە من بوومە هۆی گومڕایی و نەهامەتی ئەو ئەویش بویە هۆی هیدایەت و گەڕانەوەی من بۆ سەر ڕاستە شەقامی خواناسی جا داواکارم لە ئەو برا بەڕێزانە کە دەستیان داوەتە شتی ئاوا پڕوپوچ چاو لەمن بکەن و واز لە ئەو شتانە بهێنن و بگەڕێنەوە سەر ڕێگەی ڕاستی و خوا پەرستی هەر ئەوە دەگاتە فریایان .

یادی خوا ئارام بەخشی دڵانە

ذکر ، یان یادی خوا . . . مەنزڵی هەرە بەرزو باڵای خواناسانە

کانیاوی بەفراوی سازگاری تینوانە شیفای زامداری دڵانە

چەکی بەهێز و کاریگەری گشت سات و ئانە

دەرگای واڵای هەمیشە کراوەی نێوان بەندەو خوای میهرەبانە

گەورەترین مەلجەء پەناگایی لێقەوماوانە

توێشووی ڕێگای دوور و بێ ئامانە چرای ڕۆشن کەرەوەی شەوی یەڵداو تاریکستانە . سەبوری و سوکنایی بەڵای گەورەو گوناهانە بەڵێ هەموو هەستەوەرو پارچەکانی لەشی ئادەمیزاد بەندایەتی بۆ خوا ئەبێ بەجێ بێنن بەڵام ذیکر کردن بەندایەتی هەمیشەی دڵ و زمانە . لە هەر باسێکدا بێ ئەبێ یادی خوات لە بیر نەچێ بەپێوەو بەدانیشتنەوە یادی خوابکە شوکرانە بژێری نیعمەتەکانی لە یاد نەچێت بەپاڵکەوتنەوە لە دوعاو ئیستغفاری غافڵ نەبی

گیانی ناوەدان بە خۆشەویستی خوا

دەگێڕنەوە (**یەحیای کوڕی بەستام**) ووتوویەتی ڕۆژێك لەگەڵ چەند کەسێك لە دۆستەکانم چوین بۆلای (عەفیرە)خاتوونی خوا پەرستی چاوکوێر ئەو ئافرەتە بەیادی خواو خۆپارێزی زۆر خۆی هیلاك دەکرد وە لە ترسی خوا بەردەوام دەگریا هەتا چاوەکانی کوێر و نابینا بوون یەکێك لە دۆستەکانم بەپیاوێکی تەنیشت خۆی ووت بێگومان کوێری شتێکی ناخۆشە بەتایبەتی بۆ کەسێك لە پێشدا بینا بووە ، عەفیرە گوێی لە ووتەی ئەو پیاوە بوو ووتی : ئەی بەندەی خودا کوێری دڵ واتە -خوانەناسی- زۆر گەورەترو خراپترە لە کوێری چاو بێگومان من ئارەزووم دەکرد خوای گەورە جەوهەری خۆشەویستی خۆی پێی ببەخشیمایە ئەو کاتە بە پەرۆشەوە نەبووم هەرچی گیانم هەیە لێی وەربگرتبامایەوە .

مانەوەی هەتا هەتایی تەنها هەر بۆ خوایە

دەگێڕنەوە کابرایەك لە سەردەمی پێغەمبەردا (ﷺ)دایك و باوكێكی بەساڵا چوی دەبێ هەموو ڕۆژێك بۆ نوێژی بەکۆمەڵ هەڵیدەگرتن و دەیبردن بۆ مزگەوت کە لەدوای پێغەمبەر(ﷺ)نوێژ بکەن بەڵام ڕۆژێکیان پێغەمبەر(ﷺ)کە لە نوێژەکەی بووەوە و سەلامی داوە چاوی بە ژنەو پیرەکە نەکەوت پرسیاری کرد ئەوە لە کوێن بۆچی دیار نەبوون لەنوێژ ؟ یارەکانی پێغەمبەر(ﷺ)فەرموویان ئەی پێغەمبەر(ﷺ)کوڕەکەیان مردووە حەزرەت فەرمووی بەڕاستی ئەگەر یەکێك نەمردبایە دەبوو ئەو کوڕە بوایە سەبارەت بەو دایك و باوکەی ، نەمردبایە بەڵام بەڕاستی مانەوەی یەکجاری لەو دنیایەدا بۆ هەتا هەتایی بۆ کەس نیە تەنها خوای گەورە نەبێت .

موناجاتی خواناسێك

کاتێ دڵەکان بەئاوی تەقوا ئەشۆرێن بەنووری ئیمان ڕووناك دەبنەوە بەزێوەری خواناسی و لەخواترسان دالدە دەدرێت بەزیکرو یادی خوا ئاسایی دەکرێتەوە وە ئەو کاتە ئەو دڵە پڕ دەبێ لە سۆز و خۆشەویستی بێ ئەندازە بۆ خوا ، خاوەنی ئەو دڵە لە ئاوو هەوایەکی بێ وێنەدا ژیان ئەباتە سەر نەك دڵێك هەزاران دڵ حەیرانی دەبن ئەوەتا(یەحیای کوڕی مەعاذ) ڕەحمەتی خوای لێ بێت لەگەڵ خوای پەروەردگارا کەوتۆتە قسەو موناجات و بەم شێوە ناسکە خوای گەورە ئەدوێنێ و دەڵێ :-

پەروەردگار شەو بێ موناجاتی تۆ خۆش نیە

ڕۆژ دور لە عیبادەت و خواپەرستی بۆتۆ خۆش نیە

هەموو دونیا دور لە زیکرو یادی تۆ خۆش نیە

قیامەتیش بێ لێبووردەیی و بەخشینی تۆ خۆش نیە

تەنانەت (بەهەشت)یش بێ بینینی تۆ خۆش نیە

خۆشەویستی خودا

(ابن عباد) کە پیاو چاکێکە ، کوڕێکی هەبوو زۆر خۆشی ئەویست جارێکیان توند کوڕەکەی نوساند بە سنگی خۆیەوە ماچی کرد ووتی : بابە گیان منت خۆش ئەوێت ؟ باوکی ووتی : بەڵێ زۆرم خۆش ئەوێی ئەی کوڕی خۆشەویستم . منداڵەکە ووتی : ئەی خوای گەورەت خۆش ئەوێت ؟ باوکی ووتی : بەڵێ کوڕی گەورەم خوای گەورەشم خۆش ئەوێت منداڵەکە ووتی : ئەی چەند دڵت هەیە باوکی ووتی : تەنها یەك دڵم هەیە منداڵەکە ووتی : چۆن دوو خۆشەویستی لە ناو یەك دڵدا جێی ئەبێتەوە ؟ ئالێرەدا (ابن عباد) بیریکردەوە بۆی درکەوت کە قسەی کوڕەکەی ئیلهامی خواییە . ئیتر دڵی تەرخان کرد بۆ پەروەردگاری خۆی .

سوجده بۆ خوا

وەکو خۆر بن کاتێك هەڵدێ و ئاوا دەبێ
زۆر بێ خەمە چونکە یاسا پشتی دەگرێ
خەڵکی هەموو زۆر بە هیوان لەگەڵ هەڵبێ
پاش هەڵهاتن هێدی هێدی سەردەکەوێ
منەت ناکاو بەلۆمەی کەس ڕاناوەستێ
لەگەڵ ئەمەش خەڵکی هەموو عەجیبیان لەوەعدەی دێ
هەرگیز نەڵێی گشت خۆر وەك خۆی لەگەڵ هەڵدێ
لەگەڵ گۆڕانکاری تردا پاش هەڵهاتن ئاوا دەبێ
لەو کارە کەوتۆتە ئەستۆی بێزار نابێ
بەو نیعمەتە کەلایەتی بەژیرانە لێی دەبەخشێ
لەپێناوی سوودی خەڵکی خۆی دەسوتێ
بێسنوورەو هەر دەبەخشێ تاوەك کاری تەواو دەبێ
ماندوش نەبێ هەر کار دەکات تا ڕۆژێ دێ
ڕێڕەوی ڕۆژانەی پێشووی پێ دەگۆڕێ
پێی باش نیە لەگەڵ وەستا بینی
کڕنوش دەباو سوجدە لە بۆ خودا بەرێ

ئیماندار ئاوا دەبێت

ئەودەمەی گەلی موسوڵمانی جەزائیر لە جیهاد دابوو دژ بە داگیرکەرە فەرەنسیەکان مەندوبی فەرەنسی لە جەزائیر هەڕەشەی کرد لە شێخ عبدالحمید الجزائیری ئەگەر واز لە دەرس ووتنەوە نەهێنیت مزگەوتەکەی دادەخەن ئەویش لە وەڵامدا ووتی : ناتوانن . مەندوبی فەرەنسی وتی : چۆن ناتوانین ؟ شێخ عبدالحمید ووتی : من گەر لە مزگەوتدا نەبم لە شوێنانی تردا دەتوانم دەرس بڵێمەوە وە ئەگەر لەشایی و زەماوەندابم ئەو خەڵکە فێردەکەم کە لە شایی یەکەدان و ئەگەر لە تەعزییە دابم ئەو کەسانە فێردەکەم کە لە تەعزییەکەدان خۆ ئەگەر بەندم بکەن گیراوەکان فێر دەکەم ئەگەر بمکوژن ئەو خەڵکە ئاگریان تێ بەردەبێ جا چاك وایە بۆ ئێوە واز بهێنن لەم ئوممەتە لەم زەمانەو لەم ئاینەدا .

له بەڵگەکانی تەوبەی ڕاستەقینە

١- پێویستە حاڵی موسوڵمان چاکتر بێت لە حاڵی پێش تەوبە کردن . بۆ نموونە لە پێش تەوبەدا لەشت قورس بووە بۆ نوێژی بەیانی ، پێویستە دوای تەوبە لەشی سوك و چاپۆك بێ لە نوێژەکانیدا .

٢- هەست بەخۆی بکات کە ئیمانی لە جارانی بەهێز ترو لە گەشەو پتەو بووندایە ئیمانی دامەزراوترە .

٣- ترسان لەخوا . هەمیشە هەست بە ترس دەکات بەرامبەر ئەنجامدانی خراپە .

٤- حەزو ئارەزووی بۆ کۆڕی صاڵحان پیاوچاکان ئەبزوێ ئارەزووی کۆڕی زیکرو خواپەرستی و ناسینی کەسانی دیندار ئەکات .

عیشقی خودا

چۆن فێری خۆشەویستی خوا دەبی ؟ دەربارەی خۆشەویستی خوای گەورەو بەدەسەلاٚت (١٠) ڕێگا هەیە کە بە هۆیانەوە موسوڵمان دەگاتە پلەی خۆشەویستی ڕاستەقینەی خوا

١- خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز بەتێگەیشتن و لێ ووردبونەوە لەماناکانی .

٢-نزیك بوونەوە لە خوا بەهۆی ئەنجامدانی سوننەتەکان و باش جێ بەجێ کردنی فەرزەکان .

٣-بەدڵ و دەروون لە ناوە پیرۆزو سیفەتە تەواوەکانی خوا وورد بیتەوەو بیانناسی و بیانبینی .

٤-بەردەوام بوون لەسەر یادکردنەوەی خوا بەدڵ بەزمان وکردار.

٥-ئەو شتانەی کە خوا خۆشی دەوێت لات چاکترو باشترو پیرۆزن لەو شتانەی کەخوا خۆشی ناوێن هەوڵ بدە بگەیتە ئەو شتانەی کەلەلای خوا خۆشەویستن .

٦-وورد بوونەوە لە ناز و نیعمەتی و چاکە بێ پایانەکانی خوا چ دیارو ئاشکرایەکان چ نادیارو پەنهانەکان .

٧-ملکەچی تەواو لەبەر فەرمانەکانی خوا دەرببڕە .

٨–ئاگاداری و تەنیا مانەوەت لەو کاتانەی کە کاتی . (ذکر)ی (ذاکر)نیە بەخوێندنەوەی و وتەکانی وەستانت بەئەدەبەوە بەرامبەر ڕووگەو بارەگاکەی بەداوای لێخۆشبوون لێکردنی .

٩–هەڵسان و دانیشتن لەگەڵ خۆشەویتانی ڕاستەقینەی خوادا .

١٠–دورکەوتنەوە لە هەر هۆیەك بێتە کۆسپ لە نێوان خوای پەروەردگارو دڵەکەی تۆدا .

وەرن بپاڕێنەوە

ڕەمەزان شامانگی ساڵێك تەمەن مانگی بارینی میهری خودای گەورە مانگی ڕازاوە بە ڕووی نیەت و بەدرو جوانی کانیاوی پاك و زوڵاڵ و پاککەرەوەی گوناهە مانگی کۆکەرەوەی عاشقانی لیقای پەروەردگارە لە کۆڕی زیکردا دەوەرن باپێکەوە تاجی شاهی لەسەر بنێین دەست نوێژێك لە کانیاوی میهرەبانی خودا هەڵبگرین . بۆ نوێژە تەراویحەکان تادڵەکانمان لە ڕەشی پاك بکەینەوە وەرن بارەمەزان بکەینە چرایەکی هەمیشەیی ڕۆشن بۆ ڕووناك کردنەوەی ڕێگای ژیان . دەوەرن بالە کۆڕەکانی زیکردا دەستی نزاو پاڕانەوەمان عاشقانە بەرز بکەینەوە و پەیمان لەگەڵ خودای پەروەردگار نوێ بکەینەوە داوای لێخۆشبوونی لێ بکەین و بڵێین: (سُبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لااله إلا انت استغفرك واتوب اليك)

سادە ترین و بچوکترین سەرپێچی دەربڕینی ئۆفە

ئەگەر خوای گەورە شتێکی بە لە ئۆف کەمتر بزانیایە ئەوا مرۆڤی لە ئەوەش قەدەغە دەکرد هەرکەسێك بە ڕق و قینەوە بڕوانێتە باوك و دایك وە هەرچەندە باوك و دایکیشی ستەمیان لێ کردبێت ئەوا خوای گەورە نوێژی ئەو کەسە قبوڵ ناکات کەواتە ئیسلام داوا لە نەوەکان دەکات کە چاکە بکەن لەگەڵ باوکەکانیاندا هەرچەندە هەڵەشیان کردبێت دەرهەقی نەوەکانیان وە پێویستی ئەنجامدانی چاکەو کرداری باش دووپات دەکاتەوە بەڕادەیەك تێڕوانینی خۆشەویستی و بەزەیی هاتنەوە و نەرمی ئەنجامدان بەرانبەر باوك و دایکت دانەوە بەخوا پەرست هەروەکو لە فەرموودەی پیرۆزدا هاتووە . تێڕوانینی کوڕ بۆ باوك و دایکی بە خۆشەویستی یەوە خواپەرستیە وە چاکەکردن بەرانبەر دایك و باوك تەنیا لەکاتی ژیاندا نیە بەڵکو ئەو پەیوەندیە دەرونی و مرۆڤایەتیە بەرزەی نێوان باوکان و

نەوەکانیان بەردەوام هەیە تادوای مردنەوە دایك و باوکە چونکە باوکی مردوو زیاتر پێویستی بەچاکە هەیە تا باوکێکی زیندوو لەبەر ئەوەی جیهان جیهانی هۆو چالاکی کارەکانیەتی لە جیهاندا هەموو کەس دەتوانێت کاروباری خۆی جیّ بەجیّ بکات ، یان بەهۆی خۆیەوە یان پەنا بەرێتە بەر کەسێکی تر جگە لە نەوەکانی خۆی جا چی بۆ ئەنجامدانی کارەکانی بێت یان چارەسەرکرنی کۆسپێك وەیاخود سەختیەك لەسەر شانی لاببات و دەست تەنگی کەم بکاتەوە بەلاّم مرۆڤ لە جیهانی دواین دا پاش مردن ئەوا هیچ دەسەلاّتێکی نیە .

ناڕەحەتی مردن

عومەری کوڕی خەتتاب ﷺ لەدوای ساتەکانی ژیانیدا سەر لەسەر ڕانی (عبدالله)ی کوڕی بوو . پێی ووت : سەرم بخەرە سەر زەوی بەلّکو خوای گەورە بەزەیی پێمدا بێتەوە ، عبدالله یش دلّی نەهات ، بۆیە عومەر دوبارەی کردەوە ، سەرم بخەرە سەرزەوی . ئەویش خستیە سەرزەوی . ئینجا عومەر دەستی کرد بە گریان ئینجا ووتی : خۆت و دایکت ڕەنجەڕۆ بن ، ئەی عومەر . ئەگەر خوا لێت خۆش نەبێت . دوای ئەوە گیانی دەرچوو خوا لێی خۆش بێت . بەلّیّ ئەمە حالّی خەلیفەی دووەمە . ئەمیری بڕواداران . . کە بەهەر کوچەو کۆلاّنێکدا بڕۆیشتایە شەیتان بەکوچەو کۆلاّنێکی تردا دەڕۆیشت ئەو عومەرەی کە دینی خوا لەسەر دەستی دا برەوی سەند و هەر لە دنیادا پێغەمبەر(ﷺ)مژدەی بەهەشتی دابوویە .

ئاسوودە بوون بەهۆی قورئان خوێندنەوە

زانای پسپۆڕ (د . احمد قاضی) لە ئەزمونێکدا لەسەر ئەو مرۆڤانەی حالّەتێکی دەرونی نائاساییان هەیە کە پێی دەلّێن (تێنشن ، گرژ بوونی دەرونی ، توتر العصبی) هات ئەو کەسانەی کرد بە دوو گروپەوە .

یەکەم : ئەو کەسانەی کەباوەڕیان بەئاینی ئیسلام نیەو ئاستێکی تریان هەیە وەك مەسیحی یان جولەکەو ، پیرو گەنج و ژن و پیاو .

دووەم : ئەو کەسانەی باوەڕیان بەئاینی ئیسلام هەیەو موسولّمانن .

کۆمەڵەی یەکەمی هێناوە بۆ ژوورێکی هێمن و بەرپکۆردەرێك قورئانی پیرۆزی بۆ لێدان – جابۆ ئەوەی بزانی ڕادەی کاریگەری کاسێتە تۆمارکراوەکان لەسەر دەرونی ئەم مرۆڤانە چەندە ، بەچەند کەناڵێك پشکنینەکە ئەنجام دەدرێت چونکە جێگای ئاماژە پێکردنە ئەو کەسەی کە تووشی (گرژبوونی دەرونی دەبێت)

١- (تا) و گەرمی پێستی زیاد ئەکات

٢- توانای کارەبایی لەشی مرۆڤەکە زیاد دەکات

٣- لێدانی دڵی زیاد دەکات

ئامێر هەیە بۆ پێوانە کردنی ئەم سێ خاڵەی سەرەوە ئەو کەسە دێتە ژوورەوە ئامێرەکان دەبەستن بەلەشیەوە و لەوێوە دەبەستریتەوە بەکۆمپیوتەرێکەوە تابزانن ئایا خوێندنی قورئان بەسەریاندا لە ڕێژەی گرژبوونەکەیان دادەبەزێنێ ؟ لەئەنجامدا دەرکەوت

١- بۆ ئەوانەی باوەڕیان بە ئیسلامی پیرۆز نەبوو ٦٠٪ ی گرژ بوونەکەیان دابەزی .

٢- بۆ ئەوانەی کە موسوڵمانن ٩٧٪ گرژ بوونەکەیان دابەزی هەندێ کەس گومانی لەوەدا هەیە کە ڕێژەی سەرکەوتنی ئەم ئەزموونە لە شیرینی زمانی عەرەبیدا بێت نەك لە خودی قورئاندا بۆیە (د . احمد القاضی) هەمان ئەزموونی دووبارە کردەوە بەسەر کۆمەڵێك نەخۆشدا لە هەردوو گروپەکە ، بەلاّم لە بری کاسیەتی قورئان کۆمەڵێك شیعری عەرەبی سەردەمی نەزانی (أمریء القیس)و کەڵە شاعیرانی بەناوبانگی عەرەبی بەکار هێناو خوێنرایەوە بەسەریاندا بەلاّن هیچ ڕۆڵێکی بەرچاویان نەبوو ، هەندێکی تر وتیان جۆری خوێندنەوەکە کاریگەری خۆی هەیە بۆیە قورئانەکە شوێنەواری بەجێ دەهێشت (د . احمد القاضی)یش شیعرەکانی کرد بە (ترتیل) بەڵم دیسان هیچ ڕۆڵێك و گرنگیان نەبوو لە دابەزینی ڕێژەی گرژ بوونەکە لە ئەنجامدا ڕوون بوویەوە کە نەزمانی عەرەب و نە تەرتیل و ئاوازەکە کاریگەرییان نیە لەسەر دەرونی خەڵك بەڵکو ڕازی ئەم کردە تەنها خودی قورئان خۆیەتی خوای گەورە لە قورئاندا ئاماژەی داوە بەم مەسەلەیە .

پاككردنەوەی دڵ

ئەگەر فرمێسكەكانی چاومان دڵمان بشواتەوە لە نیوە شەودا بەشەو نوێژ و زیكری خوا دڵمان ڕووناك بێتەوە بێگومان ئەشتوانین دنیای خەڵكیش ڕووناك بكەینەوە ببینە مایەی خێرو خۆشی بۆیان وە ئەگینا بە پێچەوانەوە نە سوود بەكەس ئەگەیەنین ، وە لەوەش خراپتر كە دڵی خۆمان لەدەست ئەدەین

هەندێ لەو نەخۆشیانەی كە ڕوو دەكەنە دڵ :

١- دوو ڕوویی :- ئەمەش كوشندە ترین دەردو بەڵایە كە تووشی دڵ دەبێت دەبێتە مایەی حەسارەتی دنیاو سزای سەختی خوایی

٢- ڕووپامایی :-ئەمەش دەردێكی گورەیە هەر كارێ ڕووپامایی تیا بوو لای خوا وەرناگیرێ دەدرێتەوە بەسەر خۆیدا پاككردنەوەی نیەت زۆر گرنگە .

٣- حەسەدو ڕق و كینە :- نەخۆشیەكە وا لە مرۆڤ دەكات كەچاوی بەخەڵك دەكەوێت حەز بەنەمانی ئەو نازو نیعمەتەی كەخوا پێی بەخشیوە دەكات و ڕق و كینەی لادروست دەبێ .

٤- خۆبەزل زانین :- ئەم دەردە دەردێكی خراپە كە تەنها مسقاڵە زەڕەیەكی مایەی سزای سەختی خوایەو نەچوونە بەهەشتە .

٥- ترسان لە غەیری خوا :- خوای گەورە دەفەرموێ : لەكەس مەترسن تەنها لە من بترسن ئەگەر دڵ ساغ بێت لەكەس ناترسێ .

٦- وەسوەسە :- ئەمەش وەك ئەوانی تر تووشی دڵ دەبێت بەهۆی شەیتانی - ئینس و جن- یەوە بۆیە قورئان فێرمان دەكات كە پەنا بگرین بەخوای گەورە ﴿ من الشر الوسواس الخناس ﴾ .

سزا له ناو گۆڕدا

- گۆڕەکەی زۆر تەسك دەبێتەوە تا پەراسووەکانی تێك دەشكێت .

- ئاگر بەردەبێتە گۆڕەکەی .

- مارێکی بۆ دێت ناوی (سجاع الاقرع) تە لێی دەدات بۆ هەر نوێژێك كە نەی كردووە بۆماوەی نێوان هەردوو نوێژێك كە چەند بێت بەردێکی پێدا دەکێشرێ كە حەفتا باڵ بەناخی زەویدا ڕۆدەچێت .

سزای قیامەت

- فریشتەیەکی بۆ دێت بەدەمدا ڕایدەکێشێت

-خوای گەورە بەدەم و چاوی تورەوە سەیری دەکات لەترسا گۆشتی دەم و چاوی دادەماڵرێتە خوارەوەو لێی دەبێتەوە .

چۆن دەبیتە خۆشەویستی خوا

پێغەمبەری خوا ﷺ لە فەرموودەیەکی قودسیدا دەفەرموێ: (بەردەوام بەندەکانم بە ئەنجامدانی سوننەتەکان لەمن نزیك دەبنەوە ، تاوای لێ دێ خۆشم دەوێ ، کەخۆشم ویست دەبمە ئەو گوێیەی كە شتی پێ دەبیستێ ، وە دەبمە ئەو چاوانەی كە شتی پێ دەبینێ ، وە دەبمە دەستی كە هەڵپەی پێ دەکات و دەبمە قاچی كە پێی دەڕوات، وە ئەگەر داوام لێ بکات پێی دەبەخشم وە ئەگەر پەنام بۆ بێنێ پەنای دەدەم ، وە ئەگەر بانگم بکات بەدەنگیەوە دەچم...) داواکارم سوننەتەکان بەرنەدەین تادەبینە خۆشەویستی خواو پێغەمبەری نازدار ﴿ ﷺ ﴾ .

چەند ئامۆژگارییەكی پێشەوا عومەر

یەكەم - بەیەك گەیشتنی برایان واتە لاچوونی دڵگرانی .

دووەم – هەركەسێ ڕازی بێت بەهەشتی دەوێت كەواتە بابەكۆمەڵەوە پابەند بێت .

سێیەم – دەبێت ڕاستگۆبێت ئەگەر ڕاستگۆییش بتفەوتێنێ .

چوارەم - ئەگەر ڕاستگۆیی دامبەزێنێ پێم خۆشترە لە وەی درۆزنی بەرزم بكاتەوە .

پێنجەم – ئەگەر ئارام گرتن و سوپاس گوزاری دوو ووشتر بن نازانم سواری كامیان بم .

شەشەم – مردنی هەزار خواپەرستی شەونوێژكەری بەڕۆژوگر ئاسانترە لە مردنی زانایەك كە شارەزای حەڵاڵ و حەرام بێت .

حەوتەم - بناغەی پیاو عەقڵیەتی ، پلەوپایەكەشی ئاینەكەیەتی پیاوەتیش ڕەوشتیەتی .

هەشتەم – ژیرترین كەس ئەوەیە كەزیاتر هەڵەی خەڵك قبوڵ بكات .

پێشەوایەكی لە خواترس

دەگێڕنەوە جارێك عومەری كوڕی عبدالعزیز(ﷺ) ، سێوی دەسكەوتی دابەش دەكرد بەسەر موسوڵماناندا ، كوڕێكی بچوكی خۆی سێوێكی گرت بەدەمیەوە ، ئەویش دەمی ڕاتەكاندو منداڵەكە ئازاری پێگەیاند ، ئەویش بەگریانەوە گەڕایەوە بۆلای دایكی دایكیشی ناردی لەبازاڕ سێوی بۆ كڕی ، كاتێ عومەر گەڕایەوە بۆنی سێو لەماڵەوە دەهات گوتی : ئەی فاتمە هیچ سێوت هێناوەتەوە لەسێوی غەنیمەت فاتمە گوتی : نەخێر ، بەسەرهاتەكەی بۆ گێڕایەوە ئەویش گوتی : سوێند بەخوا پێم ناخۆش بوو پاداشتی قیامەتی خۆم بۆ سێوێكی دەستكەوتی موسوڵمانان بسوتێنم .

ڕێگاکانی گەیشتن بە تەقوا

١- زۆر پەنا گرتن بەخوای گەورە .

٢- بەردەوام بوون لەسەر یادی خوای گەورە بەتایبەتی (استغفرالله) .

٣- گەرم و گوڕی لە عیبادات و هاتوو چۆی مزگەوت .

٤- هێنانەوە یادی سەختی سزای ڕۆژی دوایی بۆ تاوانباران و مژدەی خۆشی بۆ تەقواکاران .

٥- تێکەڵی کردنی مەجلیس و ناوەندی باش و دورکەوتنەوە لە بەفیڕۆدانی کات .

٦- زۆر خوێندنەوەی ژیانی پێغەمبەران و (علیهم الصلاة والسلام) پیاوچاکان و ئەهلی تەقوا .

٧- پەنا بردن بۆ خەڵوە و مانەوە بە تەنها بیرکردنەوە .

دوژمنانی خوا

دەبێت موسوڵمانان ووریا بن لە ڕیزی ئەو کەسانە نەبن کە خوا خۆشی ناوێن

١-کافر : ئەو مرۆڤانەن کەباوەڕیان بەخوای گەورە نیەو دژایەتی دەکەن .

٢- سنورشکێنان : خوای گەورە ئاگادارمان دەکات کە دەفەرموێ بە ملکەچی لە خوا داوابکەو خوا ئەو کەسانەی ناوێت کە سنوور دەشکێنن .

٣- خراپەکاران : ئەو مرۆڤانەن کە کارەکانیان پێچەوانەی خوای گەورەیەو زیان بەدەور و بەریش دەگەیەنن.

٤- ستەمکاران .

٥- خۆبەگەورە زانین و لە خۆبایی بوون .

٦- خیانەت کاران .

٧- ئەوانەی کە بەئاشکرا گوناه دەکەن .

٨- زیادەڕۆکاران .

٩- ئەوانەی بەگوناه دڵخۆش دەبن .

هاتنی قیامەت

خوای گەورە دەفەرموێت پرسیارت لێ دەکەن لەکاتی هاتنی ڕۆژی قیامەت ، هەروەك قیامەت کەشتیە بێت و خەڵکی لە قەراغ دەریایەك چاوەڕێی بکەن دەربکەوێ و لە قەراغ دەریاکە لەنگەر بگرێت واتە کاتێك پرسیارت لێ دەکەن قیامەت کەی دێت و لەنگەر دەگرێت ؟ ! ! پێیان بڵێ هەر خوا هاتنی گەشتەکەی قیامەت دەزانێ نایهێنێ و دەری ناخات لەکاتەکەی خۆیدا مەگەر خوای بالاّ دەست ، ڕۆژی قیامەت و هاتنەکەی زۆر قورسن و گرانە لەئاسمانەکان و زەوی دا ، لەناکاویش بۆتان دێت و لەنگەر دەگرێت ، کە تیایدا فریای هیچ کەس ناکەون و تا بپیێچنەوە پرسیارت لێ دەکەن هەروەك بیزانیت و بەوان ئەڵێن :

پێیان بڵێ :- تەنها خوا دەزانێت کەی دێت و خواوەند کەسی لێ ئاگادار نەکردووە ، بەلاّم زۆر کەس ئەم ڕاستیە نازانن موسوڵمانێك لە پێغەمبەری خوای (ﷺ)پرسی ، کەی قیامەت دێت ؟ ئەویش پرسیارەکەی بۆ گۆڕی و خستیە باسێکی دیکەوە و لێی پرسی باشە چیت بۆ ئامادە کردووە وتی : خۆشەویستی خواو پێغەمبەرەکەی ﷺ ئەویش فەرمووی : دەی تۆ لە قیامەتدا لەگەڵ خۆشەویستەکانتدا دەبیت .

چۆن لەخۆمان بپرسینەوە

ئەگەر لە واتای ئایەتەکانی قورئان وردبینەوە کە دەبێ زوو زوو دابچڵەکێن و ، بەخۆماندا بچینەوە کاتێ دەبینین لە بەردەم خوای گەورەدا نامەی کردەوەکانمان بە فۆتۆکۆپی کراون و دەخرێنە ڕوو کە دەفەرموێت : ﴿ وتری کُل اُمةٍ جاثیة ...﴾ ، بۆیە دەکرێ لەم بوارانەی خوارەوە پرۆسەی لەخۆپرسینەوە ئەنجام بدەین :-

١- دروست کردن بە لێپرسینەوەی خۆمان لەسەر ئەنجامدانی فەرزەکان ، بۆ نەهێشتنی کەم و کورتی تیایاندا .

٢- لێپرسینەوە لە نەفسی خۆمان لە بەرامبەر ئەو کردەوانەی کە خراپ بوون و کردومانن هەتا تەوبەیان لەسەر بکەین

٣- لێپرسینەوەی ئەندامەکانی لەشمان لەسەر جوڵە و کاری ڕۆژانە وەك زمان و جوڵەی قاچ و دەستەکانمان هیتر . .

٤- لێپرسینەوەی کات لەسەر ئەو بێ ئاگاییە کە غافڵ بووین لێیان و لەدەست چووە پێویست دەکات هەردەم یادی خوا بکەین و داوای لێبووردنی لێ بکەین

سوودەکانی لێپرسینەوە

١- بینین و بەئاگا بوون لە عەیبەکانی خۆمان .

٢- تەوبەکردن و پەشیمان بوونەوە .

٣- ملکەچی بەندە بۆ خوای خۆی و زیاتر بە گەورە زانینی .

٤- زیاد بوونی عیبادات و پەرستشەکان .

٥- گەڕانەوەی حەق بۆ ئەو کەسانەی کە زوڵمیان لێکراوە .

پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێ : کەسی ژیرو وریا ئەوەیە کە دەرونی خۆی کەچ کات و لەخۆی دەپرسێتەوە و کار بۆ پاش مردنی خۆی دەکات وە کەسی دەستەوسانیش ئەو کەسەیە کە شوێنی ئارەزووەکانی دەکەوێت و هەر لەسەر خۆزگەو ئاوات ژیان دەباتە سەر

ئارامگرتن لەسەر عیبادەت

پێویستە هەموو ئیماندارێك بۆ ئەنجامدانی هەر عیبادەتێك لە سێ کاتدا ئارام بێت

١- کاتی پێش ئەنجامدانی عیبادەتەکە : ئەویش بەڕاستکردنەوەی نیەت و دڵسۆزی تیایدا خۆی دور دەگرێ لە ڕیابازی

٢- هۆشی بەلای عیبادەتەکەیەوە بێت و بزانێت لە عیبادەتەکەدا چی دەکات و چی دەڵێت .

٣- کاتی دوای ئەنجامدانی عیبادەتەکە : ئەویش بەوەی ئاگامان لە خۆمان بێت بلاوی نەکەینەوە بە مەبەستی ئافەرینی ئەم و ئەو و بەرزکردنەوەی هەتا نەبێتە ڕیابازی .

زانایەك دەڵێت : نەفامیەکانی من ، سێ نەفامی سەرەکین

١- بەفیرۆدانی کات ٢- نیگەران بوون بۆ کاری لاوەکی

٣- مشتومڕ کردن و بەربەرەکانی لەگەڵ خەڵکی دا

تازاڵ نەبین بەسەر ئەو سێ عەیبەدا ناتوانین سەرکەوتن لە ئامێز بگرین هەر هەفتەیەك لەگەڵ عەیبێك دا ڕوو بە ڕوو دەبمەوە .

لەبارەی بوونی خوای گەورەو دەسەڵاتیەوە

گوێ بگرە بۆ ئەم وتوو وێژە لە نێوان مامۆستاو کابرایەکی بێ بڕوادا

ڕۆژێ کابرایەك چووە لای مامۆستایەك کە پێی بسەلمێنێ بۆچی ئێمە لە بوونی خوای گەورە تێ نەگەین و نەزانین چۆنە ؟

مامۆستا وتی : بەیانی وەرە بۆ قەراخ ئەو ڕووبارە وەڵامت دەدەمەوە ، بۆ بەیانی مامۆستا ڕۆیشت بۆلای ڕووبارەکە پێش کابرا چاڵێکی لە قەراخ ڕووبارەکەدا هەڵکەند و جامێکی پێ بوو دەستی کرد بە پڕ کردنی چاڵەکە لە ئاوی ڕووبارەکە ! !

لەم کاتەدا کابرا ڕۆشت بەسەریداو سلاوی لێ کرد وتی : مامۆستا ئەوە خەریکی چیت و ئەم چاڵەت بۆچی هەڵکەندووە ؟

مامۆستا : بۆ وەڵامی پرسیارەکەی دوێنێ ی تۆ .

کابرا : جائەمە پەیوەندی چی یە بە پرسیارەکەی منەوە ؟

مامۆستا : پەیوەندی زۆری هەیە ، ئەی تۆ نەت وت من ئەمەوێ بزانم خوای گەورە چۆنەو تەواوەتی تێبگەم لە شێوازی ؟ کابرا وتی : بەڵێ ، ووتم

مامۆستا : منیش لەسەر ئەو قسەی تۆ ئەمەوێ ئاوی ئەم ڕووبارە لەم چاڵەدا جێ بکەمەوە

کابرا : جامامۆستا ئەمە چۆن ئەبێت ؟

ئەو چاڵە بچکۆلەیە و ئاوی ئەو ڕووبارەی تیا جێ نابێتەوە

مامۆستا : دەی کەوابێ خۆت وەڵامی خۆتت دایەوە تۆش بەو عەقڵەو ، بیرە بچکۆلە خاوەن سنوورەتەوە ناتوانی لەخوای گەورە و خاوەن دەسەڵات تێ بگەیت و بزانی شێوەی چۆنە!!

کابرا : کەمێ بیری کردەوە و لێکی دایەوە و ڕاستی بۆ دەرکەوت بەڕاستی مامۆستا ڕاست دەفەرمویت ئێستا تێگەیشتم زۆر سوپاست دەکەم .

ڕێگاکانی خۆپاراستن لە شەیتان

ئیسلام ڕێگەی بەربەرەکانی کردنی و بەرهەڵستی کردنی پەلامارەکانی شەیتانی دیاری کردووە ، وە بۆ گشت دەردێکی دەرونی دەرمانێکی داناوە ، پیاوچاکێك لەم بارەوە دەفەرموێ : بیرم کردەوە و تێ فکرام بزانم شەیتان لە چ ڕێگەیەکەوە دێتە سەر ئادەمیزاد دەبینم (١٠) ڕێگەی هەیە منیش بۆ سەر هەر ڕێگەیەك پاسەوانێکم دانا :

١- لە ڕێگەی گومان و خراپەوە بۆم هات !

منیش بەگومانی چاك و چاك زانینی خەڵکی بەرەنگاری بوومەوە .

٢- لە ڕێگەی ژیان و هیوا درێژیەوە بۆم هات !

منیش بەترسی مردن و یادی سەرەمەرگەوە بەرهەڵستیم کرد

٣- لە ڕێگەی ئیسراحەت و ڕابواردنەوە بۆم هات !

منیش بە بیر کردنەوەی لەدەست چوونی نازو نیعمەت و ترسی سزای قیامەت بەرهەڵستیم کرد .

٤- لە ڕێگەی خۆپەرستی و خۆپەسەندی یەوە بۆم هات !

منیش بە ترسی سەرەنجامی خراپ و لێ قبوڵ بوون بەرەنگاریم کرد

٥- لە ڕێگەی بەکەم زانینی خەڵکی و ڕێز لێ نەگرتنیانەوە بۆم هات !

منیش بە قەدرو ڕیز لێ گرتنیان بەرهەڵستیم کرد .

٦- لە ڕیگەی حەسوودی و بەخیلیەوە بۆم هات !

منیش بە قەناعەت و ڕازی بوون بە بەشی خوا بەرهەڵستیم کرد .

٧- لە ڕێگەی ڕۆزی و ترسی هەژارییەوە پەلاماری دام !

منیش بە بیر کردنەوە لە بێ نرخی سامانی دست خەڵکی و بیر لە بێ سنووری خەزێنەی خوا ڕێگەم گرت .

٨- لە ڕێگەی فیزو لوت بەرزییەوە پەلاماری دام !

منیش بە تواضع و بێ فیزی بەرهەڵستیم کرد

٩- لە ڕێگەی ڕیاو پیاوەتی و ستایشەوە هێرشی بۆ هێنام !

منیش بە اخلاص و لێبڕان بۆ خوا ڕیگام لێ گرت .

١٠- لە ڕیگەی تەماعەوە بۆم هات !

منیش بەباوەڕی قایم بەخواو بێ ئیحتیاجی لە دەستی خەڵکی چووم بە گژیا .

گیانەکان ڕەنگاو ڕەنگن

گیان لە میزانی ڕەنگدا لە پێنج ڕەنگ دا خۆی دەبینێتەوە :-

١)- ڕۆحی سپی : گیانی باوەڕدارە کە تەعبیر لە پاکی و نەرم و نیانی دەکات.

٢)- ڕۆحی ڕەش : گیانی بێ باوەڕانە کە تەعبیر لە زوڵم و ستەم و ناڕەوایی دەکات

٣)- ڕۆحی زەرد : گیانی بت پەرستەکانە کە تەعبیر لە گومڕایی و سەر لێ شێواوی دەکات .

٤)- ڕۆحی سوور : گیانی مولحیدەکانە تەعبیر لە چەواشە کردن و لادان و سەرپێچی کردنی حەق و ڕاستی و بەڵگە ڕوون و بارەکانە .

٥)- ڕۆحی شین : گیانی ئەو ئیماندارانەیە کە گرنگی نادەن بە پالاوتن و پاککردنەوەی دڵ و دەروون و بەرزکردنەوەی ڕەوشت و ئاکارەکان .

بەخۆدا بچۆرەوە و بزانە ڕۆحی تۆ لە کامیانە .

پەند و ئامۆژگاری

– مرۆڤی هۆشمەند و زیرەك هەمیشە پێش ڕوودانی کارەسات خەمی خۆی دەخوات ، نەوەك لەکاتی ڕوودانیدا نەتوانێ چارەسەری بکات .

– ناشیرینترین ڕەوشت ئەوەیە وا لە هاوڕێکەت بکەیت شەڕ بکات و بەگژ کەسانی تردا بچێتەوە ، لەکاتێکدا بتوانێت ڕێگای تر بگرێتە بەر .

– هەمیشە کەسانی ژیرو دانا کارەکانیان بە تەکبیر و ڕاوێژ ئەنجام دەدەن ، هەر کاتێك زانیان کارێکیان بۆ ناکرێت وازی لێ دەهێنن .

– بەردی ڕەق بە شمشێر کەرت ناکرێ و داری ووشك ناچەمێتەوە و کەوانی لێ دروست ناکرێت .

– هەرگیز ناتوانی دۆست پەیدا بکەیت ئەگەر وەفادار نەبیت ، و دواڕۆژ بە ڕیاو فێڵ نایەتەدی و لەسەر زیانی خەڵك سوود نابینیت .

– هەرگیز خەڵك بەهۆی ناسیاوی لەخۆت نزیك مەکەرەوە چونکە نزیکترین شت لە مرۆڤەوە لەشیەتی ، کاتێك نەخۆش دەکەوێت لەدەرەوە دەرمانی بۆ دەهێنێت .

- نەخۆش تاچاك نەبێتەوە نرخی خەوو خۆراك نازانێت ، چاوچنۆكیش هەتا ئەوەی بەتەمایەتی وەرینەگرێ ناحەسێتەوە ، دوژمنداریش تا دوژمنەكەی لەناو نەچێت ئارام ناگرێ .

- ئاو هەرچەندە گەرم بێت توانای ئاگر كوژانەوەی هەیە .

- پیاوی هەژار ، ئەگەر ئازابوو ئەڵێن گێلە پیاوە ، ئەگەر سەخی بوو دەڵێن دەس بڵاوە ، ئەگەر هێمن و لەسەر خۆ بوو دەڵێن لاوازە ، ئەگەر خاوەن كەسێتی بوو دەڵێن نەزانە .

- دۆستایەتی چاكان وەك ئاڵتون وایە درەنگ دەشكێت و زوو چاك دەبێتەوە .

- تیر دەچێتە ناو گۆشت و دێتە دەر ، تیری قسە دەگاتە ناو دڵ و هاتنە دەرەوەی نیە .

- زانایان وتوویانە : هاورێ لە كاتی لێقەوماندا و ، دەستپاك لە ئاڵوگۆڕدا و خزم و كەس و كار لە كاتی هەژاری دا دەردەكەوێت .

- دووجۆر كەس هەن پایە بەرزن : ئەوەی بە ئازایەتی و لێهاتوویی وولات دەپارێزێ و ئەوەش بەزانست و هۆش و بیری بەرەو پێشەوەی دەبات .

- هەرقسەیەك كردەوەی لەگەڵ نەبێت بێ نرخەو ، شەریعەت و زانین بەبێ خواپەرستی بێ سوودە ، خێرو چاكەش بێ نیازی پاك بێ بایەخە ، و دەوڵەمەندی بێ سەخاوەت وەك نەبێت وایە ، و ڕاستگۆیی ئەگەر ئەمەكداری لەگەڵ نەبێت ، و ژیان بەبێ تەندروستی ، ئاسایش بەبێ دڵخۆشی ، تامی خۆی نابەخشێت .

- هەمیشە ئەدەب و زانست مرۆڤی هۆشمەند لە خراپە دوور دەخاتەوە و مرۆڤی نەزان و خراپیش خراپتر دەكات ، هەروەك چۆن خۆر بەرچاوی خەڵكان ڕوون دەكاتەوە ، كەچی شەمشەمە كوێرە كوێرتر دەكات .

گەڕان بەدوای زانست و زانیاریدا یەكێكە لە پلان و بەرنامەكانی گەیشتن بە ئاسوودەیی

چەند ڕێنماییەك كە بەهۆیانەوە دەتوانیت بگەیتە بەرزترین پلەی فێربوون و شارەزایی :-

١- هەمیشە سوود لە كاتەكانت وەرگرە بەهۆی كڕینی كاسێتە دەنگی و دەنگ و ڕەنگیەكانەوە و بەبەردەوامی گوێیان لێ بگرە ، ئەو كاسێتانەش لە هەموو شوێنێكدا چنگ دەكەون و نرخیشیان زۆر هەرزان و گونجاوە لە ڕووی ماددیەوە .

٢- كتێبی نووسەرێكی ناودار بكڕەو بیخوێنەرەوە باڵەباری كاركردن و هاندەرەكان و ووزە بدوێت . بەلای كەمەوە لە ڕۆژێكدا بۆ ماوەی بیست خولەك بخوێنەرەوە ، ئەگەر دەتوانیت واز لە ژەمێك خۆراكی ڕۆژانە بهێنە ، بەڵام ئەوەت لە بیر نەچێ كەكاتێكی دیاری كراو دانێ بۆ خوێندنەوە .

٣- بەلانی كەمەوە لە ساڵێكدا ئامادەی دوو وتار یان كۆڕ ببە .

٤- زمانێكی نوێ فێربە ، هەموو ڕۆژێك ووشەیەكی نوێ لە فەرهەنگ فێربەو لە بەری بكە ، كاتێ بەخۆت دەزانی لەماوەی ساڵێكدا ئاستی زانین و زانیاریت بەرزبۆتەوە بەپلەیەكی سەر سوڕهێنەر .

٥- هەمیشە ئامانجێك لە بەردەم خۆتا دابنێ بۆئەوەی زۆر بە ڕێك و پێكی بەو كارە هەڵسیت كە ئەنجامی دەدەیت ، هەروەها بائامادەییت هەبێت هەمیشە بۆ هەركارێكی پێویست كە دێتەڕێت ، . . چونك كەسانی سەركەوتوو زۆر بە هەوڵ و تێكۆشانەوە كاردەكەن بەلانی كەمەوە ١٠ تا ١٢ سەعات لە ڕۆژێكدا . تۆش بە شێوەیەكی خۆڕسك لە ڕۆژێكدا دەتوانیت بۆ ماوەی ٨ سەعات كاربكەیت لە پێناوی ژیان و مانەوەتدا . هەر سەعاتێكی زیادەش لەو ماوەیە كاربكەیت ئەوا بەروبوومەكەی بۆ داهاتووی خۆت دەبێت و پەرەپێدانێكە لە و بوارەدا .

٦- هەمیشە بەیانیان زووتر لە وادەی دیاریكراوی خۆت هەڵسەو ئەو كاتەش بەكار بێنە بۆ داهێنان و بیركردنەوەی نوێ و ناویش لەو كاتە بنێ (كاتی بیر كردنەوەو تێڕامان) .

هەموو بیرۆكەیەكی نوێ سوود و كەڵكت پێ دەگەیەنێت لەبەر ئەوە هەڵسە بە كۆكردنەوە و پوختە كردنی ئەو بیرۆكە تازانەو دەست بكە بەجێ بەجێ كردنیان تادەبێتە هۆی نزیك بوونەوەت لە ئامانجەكانت لەم بارەوە ڤیكتۆر هۆگۆ دەڵێت (دەكرێت

بەرهەڵستی لە هێرشی سوپای داگیرکاری بکرێت بەڵام ناتوانرێت بەرهەڵستی لە هەربیرۆکەیەك بکرێت کاتێك ئەو بیرۆکەیە لەدایك دەبێت) .

٧- بادەفتەرچەیەکی بچووك و قەڵەمێك هەمیشە لە تەنیشت جێگاکەتەوە بێت بۆ ئەوەی هەر بیرۆکەیەکی گرنگ و تازە هات بە خەیاڵتا خێرا تۆماری بکەیت و لە بیرت نەچێت چونکە ئەوە دیاردەیەکەو لە عەقڵی شاراوەوە دێتە دەرەوە .

٨- هەموو رۆژێك لەخۆت بپرسە دەشێ ئەمرۆ چ کارێك ئەنجام بدەم بۆ ئەوەی ئاستی ژیانی خۆم باشترو چاکتر بکەم؟ .

٩- پێش خەوتن ئەم کارانە ئەنجام بدە :

ا- ئایا ئەمرۆی خۆت بە رێگایەکی چاك و زیرەکانە بەکار هێناوە ؟

ب- ئەگەر لە توانتدایە جارێکی تر وەك ئەو رۆژە ژیان بگوزەرێنیت . . ئەو کارە چیە کە پێی هەڵدەسیت بە رێگایەکی جیاوازتر وەك ئەوەی بەکردار ئەنجامتدا لەو رۆژەدا ؟

ج- داوا لە عەقڵی شاراوەت (نەست) بکە بۆ دۆزینەوەی رێگایەکی تازە بۆ باشترکردنی شارەزاییەکانت .

هەموو ئەم رێنماییانە ئەنجام بدە تادەگەیتە بەرزترین پلەکانی فێربوون و زانین ، کاربکە لەو پێناوەدا کە پێویستە کاری بۆ بکەیت ، ئەو کاتە دەبینیت بەسەر پەیژەی سەرکەوتندا چوویتە سەرەوە دەبیتە یەکێك لە ئەندامی باشترین گروپ و کۆمەڵەکان کە رێژەی ٣٪ یە لەجیهاندا ، دەحەسێیتەوە لە بەرهەمی هەوڵ و تێکۆشانەکانت بۆ گەیشتن بە سەرکەتنی یەکجارەکی و دەکەویتە باشترین حاڵەتەوە کەوا چۆن رازی بیت لێی .

باهەمیشە لەیادت بێت : وابزانە ئەو چرکە ساتەی کە تیایدا دەژیت دوا چرکە ساتی ژیانتە ، بەباوەڕەوە بژی ، بەهیواوە بژی بەخۆشەویستیەوە بژی ، بەخەبات و تێکۆشانەوە بژی نرخی ژیان بزانە .

دایك و باوكی دەروونناس منداڵی تەندروست پەروەردە دەكەن

دەروونناسی منداڵان دەمێكە بە دوای ئەوەن كە بە پیشاندانی چەند ڕێگایەكی جۆراو جۆر ببنە هاندەرێك بۆ دایك و باوك كە منداڵەكانیان بەباشی پەروەردە بكەن ، بەڵام هەندێك لە دایك و باوكان سەریان لێ شێواوە و بەهۆی هەست و سۆزی ناسروشتی خۆیان ناتوانن بەشێوەیەكی گونجاو هەڵسوكەوتی باش بكەن . ئەم ڕێگایانە چەند تاقیكردنەوەیەكی باشن بۆ پەروەردە كردنێكی تەندروستی منداڵەكانتان .

١- بهێڵن منداڵەكانتان دەرئەنجامی هەڵسوكەوتی خۆیان تاقی بكەنەوە .

پێویستە وا لە منداڵ بكرێت كەوا هەست بە بەرپرسیارێتی خۆی بكات ، دایك و باوكیش وا بیر نەكەنەوە كەوا منداڵ هیچ نازانێت ، چونكە منداڵی سێ ساڵان دەتوانێت پەیوەندی نێوان هۆكارو دەرئەنجام بزانێت . كاتێك كەمنداڵەكەتان ئاگادار دەكەنەوە . كەلوپەلی یاری هەڵبگرن ئەگەر هەڵی نەگرێت بزر دەبێ ، ئەگەر هەڵی نەگرت جارێكی تر پێی مەڵێ هەتا ئەگەر وون بو یان تێكچوو ئەنجامی هەڵەكەی بزانێت و یاری تازەشی بۆ مەكڕە لەجیاتی یاریە وون بووە یان تێكچووەكە .

٢- پاڵنەری ئەرێ بۆ منداڵەكانتان دروست بكەن .

بە بینینی هەڵسوكەوتی باش لەمنداڵەكانتان وەك (یارمەتیدان لە ئەنجامدانی ئیشەكانی ماڵەوە) پێبكەنن و ئافەرینی لێ بكەن ، لەكاتی هەڵسوكەوتی خراپیش دا ئامۆژگارییان بكەن ، ئەگەر گریا ئەوا تەحەمولیان بكەن .

٣- كەسایەتی منداڵەكانتان لەناو نەبەن .

ئەگەر منداڵەكەتان هەڵەیەك بكات كاردانەوەی ئێوە دەكرێت بەچەند شێوەیەك بێت ، كاردانەوەیەكی توند كەخۆی لە ترساندن و هەڕەشە دەنوێنێت ، كە ئەگەر بەردەوام دووبارە ببێتەوە منداڵ هەست دەكات كە لەماڵدا كەس خۆشی ناوێت كاردانەوەیەكی مامناوەندیش هەیە لەگەڵ كاردانەوەی سادە بەپێی كردارەی منداڵەكە دەیكات ، بۆ نموونە ئەگەر منداڵ درەنگ لە قوتابخانە گەڕاوە ماڵەوە نابێ پێی بگوترێت دەتكوژم ، بەڵكو دەبێ پێی بڵێین كەوا درەنگ هاتنەوە لە قوتابخانە دەبێتە هۆی نیگەران بوونی دایەو بابە لەو كاتەدا منداڵ هەست دەكات كەوا بوونی هەیەو كەسایەتی هەیە لای دایك و باوكی .

٤- بهێڵن گەشەی منداڵ بەشێوەی سرووشتی بە ڕێوە بچێت .

دایك و باوك حەزیان لێیە كە منداڵیان زوو لەسەر پێ ڕاوەستێت ، قسەبكات چونكە وابیر دەكەنەوە كەمنداڵ بەم شێوەیە دەتوانێت لە ئایندەدا سەركەوتوو بێت ، بەڵام ئەمە هەڵەیەكی گەورەیە ، هەموو منداڵێك دەبێ بەشێوەی ئاسایی گەشە بكات ، پێشخستنی ئەم كارانە گیروگرفتی تایبەتی و گشتی بۆ منداڵ دروست دەكات ناكرێت منداڵ بە گوشار خستنە سەر فێر بكرێت .

٥- ڕێز لە هەستەكانی منداڵتان بگرن .

كاتێك دایكێك دەڵێت : كێ دەڵێ وێنەكانی تۆ خراپن ، لێرەدا مەبەستی دایك ئارام كردنی منداڵەكەیەتی ، بەڵام ئەمە منداڵ ئارام ناكاتەوە بەڵكو وای لێ دەكات هەست بە شەرمەزاری بكات و بیر بكاتەوە بۆچی هەندێك كەس وێنەكانی ئەویان پێ باش نیەو توورە بوونی ئەوان گرنگ نیە . كەواتە پێویستە ڕاستگۆیانە مامەڵە لەگەڵ منداڵەكانمان بكەین و هەستیان بپارێزین و ڕێزیان لێ بنێین .

٦- هاوسەنگی لەگەڵ خۆتان و حەزی منداڵ دروست بكەن .

منداڵی یەكەمتان زۆر نەرم و نیانە . بەڵام منداڵی دووەم زۆر بۆڵە بۆڵ دەكات و بیانوو دەگرێت و ئەو جیاوازیانەی لە نێوان منداڵەكەتان هەیە دەبێتە هۆی جیاوازی لە نێوان هەڵسوكەوتی دایك و باوك لەگەڵ منداڵان . لەم بارەدا پشكنینەكانی كە لەماوەی (٤٠) ساڵدا دەروونناسان ئەنجامیان داوە ئەوەی دەرخستووە كە منداڵان چەند هەفتە پاش لەدایك بوونیان و جیاوازی هەڵسوكەوتەكانیان لەگەڵ یەكتری پیشان دەدەن ، لە حەقیقەتدا ئاكار دەبێتە هۆی پیشاندانی جموجوڵی و پەرێشانی و كاردانەوە بەوامبەر بە دەوروبەری خۆی كاریگەریەكی ڕاستەوخۆ دەبێت . لەم كاتەدا ئەگەر حەزتان لێیە هەڵسوكەوتی بگۆڕن بێ سوودە . چونكە هەندێك لەم هەڵسوكەوتانە سرووشتیە . لەگەڵ ئەوەشدا هیچ كاتێك هەوڵ نەدەن جیهانی دەوروبەری منداڵ لەبەر هەڵسوكەوتێكی تایبەتی بگۆڕن و ئەویش دەبێت بزانیت چۆن لەگەڵ كەسانی تر پێك بێت .

پێنج ئامۆژگاری بۆ زاڵبوون بەسەر تووڕەیی دا

١- ئەو شتانەی کە لە ناختا پەنگی خواردووە بینووسە . هەرکاتێك هەستت کرد کە زۆر تووڕەیت و نیگەرانی .ئەو نیگەرانی و ناڕەحەتیە بنووسە .

٢- مەهێڵە ئەوەی لە ناختایە پەنگ بخواتەوە لەکاتێکدا کە هەست دەکەیت تووڕە بوونەکەت گەیشتۆتە ڕادەیەك کە حەزنەکەی بگری یان هاوار بکەیت ، لەم کاتەدا ڕێگری مەکە لە هاوارو گریانەکەت بەڵام لە بەردەمی خەڵکیدا نا تاکەس خاڵی لاوازیت نەگرێت .

٣- بە ڕاشکاوانە قسە بکە لە کاتێکدا هەست دەکەیت تووڕەیت و بەشێوازێکی تایبەتی لەگەڵ بەرامبەرەکەت بدوێ و هەموو شتێکی بەڕاستی و بێ پێچوو پەنا پێی بڵێ باقسەکانیش دڵتەزێن بن .

٤- هەڵەکانی خۆت بخە ئەستۆی خۆت شتێکی ئاشکرایە کە کێشە لە نێوان دوو کەسدایە ئەگەر هەڵە لە تۆوە بووبێ لە هەڵەکەت بدوێ و خۆت بە هەڵە بزانە لەو کارەی کردووتە گوێ لە ئامۆژگاری بەرامبەرەکەت بگرە .

٥- فێری لێبووردن ببە هەوڵ بدە لە هەڵەی بەرامبەرەکەت ببووری مەیکە بە ڕق و کینە لە ناختا و هەوڵی تۆڵە سەندنەوە مەدە .

شيعر و پەخشان

پۆزش

داوای لێبوردن لە هەموو ئەو شاعیرە بەڕێزانە دەکەین کە ئەگەر شیعرەکانیان لێرەدا هاتبێت و ناوی لەسەر نەبێت ، هۆکەی ئەوەیە ئەو ئەوکەسەی کە شیعرەکەی ناردووە بۆ بەرنامەی (هەناسەی بەیان) ناوی شاعیرەکەی نەنوسیوە ، شیعرەکەی بەلاوە جوان بووە و ناردویەتی ، ئێمەش لێرەدا بلاومان کردوەتەوە ، بۆیە وێرای داوای لێبوردن لە هەموو ئەو بەڕێزانە دەستخۆشیشیان ئاراستە دەکەین .

بەشی شیعر

لەوکاتەدا بوکی شۆخی جوانی ژیان ئەم لاوێنێ
لەو کاتەدا ئاسمانی بەخت بارانی هات ئەبارێنێ
لەوساتەدا کۆرپەی نازدار بەدەستی مەرگ ئەزیڕێنێ
خوای گەورەو پەروەردگار من تەنها هەرتۆم لەیادی

هیواکانم

لە ئەرزەوە بەرەو ئاسمان
من نامەوێ هەتاکو سەر چەند سروودێ
بەیەك ئاواز ببیستم و
هەتاکو هەم
توانام هەیە لەبۆ بینین
زەردوسوورو ڕەش و سپی
هەروەکو یەك بناسم و
بەیەك شێوە بیانبینم
من ئەمەوێ بچمە شاری
کۆشك و باخی ڕازاوە بێ و پرشنگ بدات
وەك مانگ و خۆر
وەك چراخان
شنەی بەرزی خۆشی و شادی هەموو کاتێ
هەڵبکات و وەك سەمای گوڵ
ڕامان ژەنی
من ئەمەوێ بچمە شارێ پێشانگابێ
بۆ جوانیەکان
گەرم و گوڕو میوان ئامێز
ئاڵ و واڵا پڕ لەخەندە

لێوان لێوبێ لەگشت تام لەگشت بۆن و گشت ڕەنگەکان
من ئەمەوێ بەهێمنی هەوڵ بدەم
خەونی بەهەشت بهێنمە دی
بەهەشتی پڕ نازو ئەوین
ئیتر لەوێ ژیان سەوزەو
گەڵاش دوورە لە هەڵوەرین
من ئەمەوێ بەبێ پەردە
نهێنیەکان وێنا بکەم
وەك بەردی ناو ئاوی کانی
بەئاسانی
دوڕ و مەرجان
لەژێر دەریا
بەم چاوانەی خۆم ببینم

بــڕوا

بڕوات بێت هاوڕێ هەردەم لەژیان
بێ هیوا نەبی هەرگیز لە مەیدان
شکست و کەوتن کۆڵت پێ نەدا
وەکو ئەدیسۆن هەرببە بڕوا
گەشبین کەسێکە کەبڕوای هەبێت
هەمیشە چاوی ڕووەو ئاسۆ بێت
گەر جارێ کەوتی مەڵێ نەما ژین
دیسان هەستەوەو هەرببە گەشبین
هەموو ژیانت لە شەودا نی یە
لە دوای شەو ڕۆژ دێ و ئاوەدانی یە
سەرچاوەی زانین هەر نەزانیە
سەرکەوت کەسێکە بێ بڕوا نیە

بۆ دایکم

شەوان لەشیرینی خەوا
چەند بەدڵ بۆتۆ دەگریم
ئای بۆ سۆزو میهرێکی تۆ
چەندە برسیم
ئەی دایە گیان
ڕوخساری تۆ
وەك فریشتەی سپی جوانە
نانا هەرگیز تۆ نەمردووی
هەتا ئێستاش
سنگی گەرمت ئارامترین نیشتمانە !

ووشەکانی دڵ

بەختیار ئەو کەسەیە کە پابەندە بەبەرنامەکانی خودای گەورەو شەرم کردنی لەو زاتە گەورەیە .

هۆشیار کەسێکە لەپێش ئەوەی کارێك ئەنجام بدات بیری لێ دەکاتەوە

پێشەوا ئەو کەسەیە لەپێش ئەوەی فەرمانی چاکە بەخەڵکی بکات خۆی چاکە ئەنجام دەدات

ڕاستگۆ ئەو کەسەیە کە لە گفتو گۆو قسە کردنیدا ڕاستیەکان دەخاتە ڕوو ئەگەر چی لەبەرژەوەندی خۆشی نەبێت

عیشق لە هاوڕێیەتی بالآترە هاوڕێیەتی لە تێگەیشتن بالآترە

کاتێ هاتیت

کاتێ هاتی
لەگەڵ جریوەی چۆلەکەی گوێسەبانەکەماندا هاتی
لەخەوی شەو بێدارت کردمەوە
لەگەڵ شەماڵی سپێدەدا هاتی
لەجوانیەکانی ژیان ئاگادارت کردمەوە
کاتێ هاتی
لەگەڵ پەپولەی باخەکەماندا هاتیت
بەشنەی خونچەکان ئاشنات کردم
لەگەڵ شەونمی سەر ڕووی گولاٚندا هاتیت
بارانی خۆشەویستیت پێ ناساندم
لەگەڵ ووشەی بەسۆزی مامۆستاکەم هاتی و
کتێب و پەڕتووکە پیرۆزەکانت کرد بە هاوڕێم
لە شنە بای سەحەرێکدا هاتی و
شادی ژینت پێشکەش کردم

دونیا

براکەم دونیا کەمێ ژیانە
پڕ لەماندو بوون لە دەردو ژانە
کێ حەسایەوە لەگەداو پاشا
تەنها یادی خوا ئارامی گیانە
هیچ کەس لە دونیا بە هیوا ناگات
لە نهێنی بوون وەك ژیر تێ ناگات
تەنها ئەوانەی بۆ خودا گونجان
ئیتر بەرهەمی کەسی پێ ناگات
هەزاران فیرعەون ژیان و مردن

کفن حەریری پێ بە دڵ کردن
کێ بوو هەتا سەر تاجی لەسەر بوو
دەربەدەر نەبوو بە زوڵم کردن
خۆشەویستی کێ دڵی مەست کردی
بۆ کام ڕێگا بوو پەلکێشی کردی
بەکامە مەبەست کامە بەرنامە
پاداشت مامەڵە پێوانە بردی .

پێغەمبەر

دڵ ئادەی بابێ دەم بڵێ قەڵەم
بنوسە لەسەر سەرداری یەکەم
شارەکەی زانین بژاردەی هەموو
لە قوتابخانەی یەزداندا دەرچوو
کۆگای نور خاوەن جوانترین ڕەوشت
زنجیرەی پاکی زیوین پشتاوپشت
شۆڕە سوارێکە ڕوانە کراو
بە ڕەوشتی چاك پڕ لە چەك کراو
واتە لەو ڕۆژا کە نالەباری
تەقەڵ دروی کرد باروسەرباری
جوبرەئیل جولاً لەسەر نیازی خوا
نیگای بۆ هێنا بۆ غاری حەڕا
خوا خۆی ئەیزانێ کە نەزانینە
ئەم دەردەو دەواکەیشی زانینە

هەناسە

هەناسەکەم زۆر لاجوانە
هەردەم بۆت دەدوێم بەنوکی خامە
ئەوەی کەمن دەمەوێت
لە هەناسەدا دەست دەکەوێت
لە ووشەی شیرین لە ئامۆژگاری
لە پەروەردەی جوان هەتا دوایی
لە ڕێنمایی بۆ دایکان
بۆ پەروەردەی منالاّن
بۆ پیری چارەسەری دەردان
بۆ گەنج و لاو ڕەوشتی جوان
هەواڵی سەیری جیهان
دەی دا بە گوێی بیسەران
بڕگەکانی زۆر تەواوە
پەروەردە کردنی داناوە
لەگەڵ ئارامی دلاّن
باپڕبێت لە کرداری جوان
ئەوکات سەرزەوی دەکات
بە بەهەشتی جوان بۆ هەموان
ئەم جارە بڕگەی هەمەڕەنگ
جۆراوجۆرەو قەشەنگ
باسێك لێرەو باسێك لەوێ
دەیگێڕێتەوە بەبێ گرێ
لەهەناسەدا دەست دەکەوێ
نامەی هاوڕێیان بەجارێ
بۆنی خۆشیان لێ دەبارێ
دەست خۆشی بۆ گشت هاوڕێیان

لەئەوەڵ تا ئاخیریان
یەکەم هاوڕێ خوشکە پەخشان
بۆچی دیار نیت خوشکی ئازیزمان
دست خۆشی بۆ هەمووتان
ماندونەبوون بۆ گشت کارمەندان
هەفتەی جارێ سێ شەممان
چارەسەری دەکات دەردان
هەرجارە لەسەر کردارێ
یان کێشەیەکی ناوشارێ
لەگەڵ فەرمانگەو بەرپرسێ
لەگەڵی ئەدوێی و ئەپرسێ
بۆدانانی چارەسەری کێشەکان
لەنێوان خەڵك و کاربەدەستان
هەوڵ دەدات هەناسەی بەیان
بۆچارەسەری گشت کێشەکان
دووبارە دەست خۆشی بۆتان

ڕەوشت

ڕەوشت جوانی ئینسانە
دروشمی موسوڵمانە
شەرمو شکۆ حەیایە
پیرۆزو بنەمایە
چاکی و پاکی و باشەیە
ساغی دڵ و لاشەیە
داوێن پاکی ئابڕووە
ڕێکی و خاوێنی و خووە
گوتەو کردەوەی چاکە
شادی ژیانی پاکە
ڕێزو هەرەوەزیە
مایەی خۆشی و بەرزییە
دەی وەرە منالی ژیر
ژیکەڵەو بەهەست و بیر
ڕەوشت بەرگە بیپۆشە
پارێزەری بیرو هۆشە
چونکە ڕەوشت جوانە
ئاکاری موسوڵمانە

بەختەوەر

پێت بڵێم بەختەوەر کێیە
بەرەو بەهەشت بەرەو ڕێ یە
پێناسەو پەیامی پێیە
خاوەنی خولق و بەجێ یە
ڕەوشت جوان و دیاری بدات
لە تاوان هەڵدێت و ڕادەکات
بەڕەوشتی پەسەند کۆمەڵ
سەلامەت ئەبێ لە گێچەڵ
پێت بڵێم کێ بەختەوەرە
باخی هەمیشە بەبەرە
کەسێکە ئەخلاق شیرین بێ
بانی شاگردی ئەمین بێ

گرنگترین هاوڕێ

عومەری کوڕی خەتتاب ووتی : هەرچی هاوەڵ و هاوڕێم تاقی کردەوە ، لە هەرچی هاوڕێدا چاکترینیان ئارامگرتنە ، وەهەرچی جل و بەرگم بەرچاوکەوت ، هیچ جلێکم نەدی ئەوەندەی خۆپاراستن لەخراپە ، چاکتربێت هەموو جۆرە جۆرە پارەیەکم دی ، هیچ پارەو ماڵێکم نەدی ئەوەندەی (ڕازی بوون بەبەشی خۆت) بەقیمەت تربێت جۆرەها چاکەم بە دی کرد هیچ چاکەیەك ئەوەندەی ئامۆژگاری بەهێز نیە ، خواردەمەنی و خۆراکی زۆرم تام کرد خۆراك نەبوو ئەوەندەی ئارام گرتن بەتام بێت

هـــــاوڕێ

هاوڕێی شیرینم هیوای ژیانم
هاودەمی سۆزو ناڵەی گریانم
بەبێ باڵای تۆ خەمی گریانم
ئاوارەی دەشت و شاخ و کێوانم
لەدوای مردنت تاسەی تۆدەکەم
بەدەم جتارەوە هانات بۆ دەبەم
نەوەك مەرگێ شالاوم بۆ بهێنێ
بائەم یادگاریەت لەلا بمێنێ
دووریت دەردێکە دۆزەخ بەحاڵم
لەناخی خۆمدا هەردەم دەناڵم

هەناسەکەم

هەناسەکەم . . هەناسەی تۆ دونیایەکە لەجوانی و ، ڕووبارێکە لە ووشەو ، خەرمانێکە لە ڕابردووی پێشینە .

هەناسەکەم . . هەناسەی تۆ ڕۆخی دەریایە بۆ پشووی لەش و ، پارکی حەوانەوەیە بۆ دڵ و ، ژووری تاریکی خەڵوەتە بۆ ڕۆح و ، تاڤگەی تێرامانی چاوەو ، مەملەکەتی گوڵستانە بۆبۆنکردنی گوڵ . هەناسەکەم . . لەگەڵ هەر هەناسەیەکی نوێ دا ، بەرەو دونیای ئەوین نزیکمان دەخەیتەوەو لەکەناری ئازارو خەم بەدورمان دەگریت .

هەناسەکەم . . . لەو دەمەی بەرە بەیان لە هەناسەداندایە ، من بۆن بەهەناسەی تۆوە دەکەم و ، ماڵئاوایی لەشەوی تار دەکەم و ، بەخێرهاتن لە سەحەر دەکەم .

هەناسەکەم . . . ئەگەر سەحەر پێویستی بەهەناسە بێت و ، ماسیش عەشق لەگەڵ هەناسەدا بگۆڕێتەوە و ، گوڵیش هەناسە ببەخشێ بە پەپولەو ، مرۆڤیش لە پێناو یەك هەناسەدا پەل بۆ چڵە پوشێ بهاوێ ، ئەوا منیش وەك گیرخواردوویەکی ناو ئاو ، شەڕی دەستەو یەخە دەکەم لەگەڵ دەریادا ، لە پێناو هەڵمژینی یەك هەناسەی تۆ ! ! .

مادەم وایە

ئەی نەفسەکەم تۆش وەك دڵم
هانا بۆ فریادڕەس بەرە
بڵێ من فانی کۆتایی هاتوم
ئیتر فانیم ناوێ
دەستەوسانم . . کۆڵەوارم   شتی دەستەوسانم ناوێ !
ڕۆحی خۆمم بەخواوەندی ڕەحمان سپارد
هیچ کەسێکی دیکەم ناوێ ... بەڵکو تەنها ئەوم دەوێ
یاری باقی فانی نەبووی تاکم دەوێ   من گەردیلەم
بەلاّم خۆری ئاوا نەبووی هەمیشە بێ باکم دەوێ
خۆم لە خۆمدا هیچی تەواو هیچم کەچی
سەرانسەری بوونەوەری پاکم دەوێ

یەکەم مرۆڤ

ئەو دەم بابە گەورەم ئادەم
قوڕی شێلراوی ئامادە بوو
نەخشەی مرۆڤ و جەستەی خورمایی و خاکی
لەسەر سەکۆی شانۆی گێتیدا
تابلۆکەی ڕاخراوبوو
چین چین مەلەك ئامادەی پێشوازی بابە گەورەم بوون
بەلاّم ئازادی ڕاوبۆچوون : دەرفەتی بەردەمی وان بوو
پێشنیاری مەلەك وابوو : کە مرۆڤ دەس لە دەس هەردەم
خەریکی کوشت و کوشتارە . . .
بەلاّم خواوەند پاش کڕنۆش لەبۆ بردنیان
نیشانی دان ، کە مرۆڤ زاناو داناترە لە ویستی وان
جوانترین کالاّو بەڕێزترین جێ نشینی خودایە
بۆیە زەوی و ئاو خاك ئاسمان
لەژێر دەستی مرۆڤدایە

ئەوین

یەکەم کەسێ کەهەڵگری عیشق و ئەوین بوو
دایە حەوام بوو
پڕی کۆشی ئەوینی هێنایە سەر ڕووی جیهان
کاتێ پرچە درێژ ئاوریشمە درێژەکەی شانە دەکرد
تك تك ئاورنگ و شەونمی ئەوینی دەتکایە دامێنی زەوی و
گەردیلەو خانەی زەمینی تێر کرد و فێری ئەوین و خۆشە ویستی کرد
بۆیە زەویش بە وەفاوە
تائێمەی مرۆڤ زیندوو بین لەسەر سەری هەڵمان دەگرێ و سنگی بۆ ڕاخستووین
پاشان بۆ خەوی یەکجاری
لە ئامێزو لە کۆشمان ئەوینمان دەگرێتەوە .

شەو

شەو سیمای تاریکی و کۆبوونەوەی دروستکراوان و گیاندارانە
کالأی دۆستانی بێ کالأو ژوانی ئاوێزان بوونی عیشق و سەکۆی ژوانی
عاشق و مەعشوقە . . .
شەو خەڵوەتگاهی یاران و ئەوینداران و دۆستانە
شەو پەردەی نهێنی زۆرێك لە تاوانە
شەو مژدەی نەسیمی صوبح و جێ ئومێدی نائومێدانە
هەتوانی کازیوەی بەیان و نەفەسی گەرمی کاروانە
گەرشەو نەبوایە ئەزیزم قەدری ڕۆژی ڕوناك و شۆڵەی مۆمی زێ[illegible] و
هەناسەی خەوی ئارام و جلوەی هێمنی کەی ئەوەندە قەدری [illegible]ڕو
کەوابوو ئازیزەکەم نەکەی بەبێ تۆشە شەوی پایزو تولانی
بەخەوتن و بێ ئاگاهی تەی بکەی تاڕۆژگاری ڕون وەك خۆی ببینی
نازی یارو گریانی من و بێ نازی نیشتمان
یاری بێ ئاگا لە حاڵی دڵم بەناز دەهات

وای دەزانی لێی دەپرسم چۆنی گوڵم
کە لیقایی گەیشت
دڵی بەئاگای دڵی بێ نازم هات و
چاوی بەچاوی پڕفرمێسکم کەوت
چاوت بۆچی وەکو باران
وتی : ئەی یار
بۆچی هێندە بێ تاقەت و گرژو مۆنی
ئەڵێی مۆمی ئەشقی دڵت خامۆش بووە
چاوت بۆچی وەکو باران
خونچەی عیشقی بەربەیانم ناکاتەوە
نازم هەیە نازی دەوێ
وتم ئەی یار : .
خۆم دەزانم نازت چەندە بێ مانایە
چۆن دڵت دێ
لە ناوکۆشی بێ نازی ئەم نیشتمانا
لە ناو باخچەی بێ پول پولی ئەم خاکەدا
ناز ئەکەیت و دڵت خۆشە ؟

مژدەی یادو دەنگت

لە کێڵگەی دڕکی پەستیدا کە هەمیشە جێگای من بوو
لە چۆڵەوانی و سەرنجدا کە شەو و ڕۆژ ڕێگای من بوو
چاوەڕوانی دەنگی تۆبووم کە ئالودەی نیگای من بوو
دەستەو ئەژنۆ دانیشتبووم تامەزرۆی یادی تۆبووم
زۆر بەعیشوەو لارو لەنجە وەك نەسیمی بەرە بەیان
لێم پەیدا بوو دەنگی دڵسۆز زۆر لەسەر خۆو نەرم و نیان
چۆڵی نەجدی ئاوا کردو شوشەی پەژارەی تێکشکاند
هاتە خەندەو شیرین گوفتار پەردەکەی بێ دەنگی دڕاند

دەنگە ئازیزەکەی تۆ کە دەرکەوت خاکی ڕەنگین کرد
بویە نەسرین و لالەو چەمەن دەشت و دەری سەوزو شین کرد
دۆست و دڵسۆزانی شاد کرد
بیرو گیانی هێنایە جۆش
ژیرو وریای فێری ژین کرد
دایك بەدەنگی تۆ هاتە گۆ بۆ لایە لایە
کرۆپەی ساواش بەو سرودەت ئەها لە شیرین خەودایە
مزگێنی یادی تۆ ڕای تەکانم
شوشەی پەژارەی تێکشکاندم
تین و توانای پێ دامەوە و هەست و بیری پێ نواندم

سەدای دەنگت

سەدایەك لە گویم دەنگ ئەداتەوە
دەرگای دوربینم لێ ئەکاتەوە
بەزمی خامۆشیم پێ ئەشواتەوە
ئاواتی دونیام پێ ئەداتەوە
دەنگێ دێتە گوێم سەداکەی بەرزە
ناڵەو شریخەی یەکبین یەك تەرزە
ڕەگ و ڕیشەی دڵ دێنێتە لەرزە
لەشم بەجارێ ئەکاتە تەرزە
سەدای دەنگێکە زۆر بە پەرۆشە
تیژەو زولاڵە ناڵەی بەجۆشە
وا نیشان ئەدات ئاوێنەی هۆشم
ئەم جامە ڕێژە ئەو جامە نۆشم
سەدای دەنگێکە ئاهەنگی گەرمە

نەعرەتەی دەنگی پڕ کاسەی سەرمە
ڕام ئەچڵەکێنێ مژدەم ئەداتێ
دەنگی هەڵمەتی ساتێ ئاوەستێ
دەنگێکی کۆنی ئازاو بە سامە
هەرچی داواکرد کاری تەمامە
پەیکەرێکی سەیر دێت بەرچاوم
هۆش و سەرنجی هێجگار تێکداوم
دەستی خزمەتی هێجگار بێ سنوور
بە سۆز دڵ نەرم وازنەهێنەر
خاك بەسەر ئەوەی کە لێی بێ خەبەر

هەناسەی بەیان

سڵاو جوانترین سڵاو جوانترین خۆشەویستی
لەگەڵ ڕۆحما ئاوێتەی هەناگیان هەناسەی خۆشەویستی
لەگەڵ دڵەکانماندا تۆ تێکەڵی هەناسە گیان
لە بەرنامەی هەناسەوە سڵاو بێ لە کارمەندان
سڵاو لە هاوڕێیانی ماندوو نەناس و دەست ڕەنگین
پێنووسەکانتان پڕ لە سۆزو خۆشەویستیە
دڵەکانتان پڕ لە ئارامی وخۆش و خۆشەویستیە
بۆیە گوێ دەگرین لە هەناسە گیان
چونکە هاوڕێیان ئەینێرن نامەی جوان جوان
سوود ئەبەخشێ بە هەموو بیسەران
دەست و پەنجەتان هێندە ڕەنگین بێت
بەرنامەی هەناسە جوانتر و بە پێزتر بێت .
یاخوا هەناسە هەروا ڕەنگین بێت .

چیت ئامادە کرد

چیت ئامادە کرد بۆ گۆڕ و بەرزەخ
بۆ ڕێ پێدانی بەهەشت یادۆزەخ
کارو کردەوە لەدونیا دەیکەی
فریشتە دەیبا تاخۆشت دەگەی
نامەی کردارت پسولەی ڕێتە
بیتاقەی دخول ئەو شوێنەی جێتە
ئیتر بۆ چاکە نانێری پێش خۆت
بەعەمدی ملی خۆت مەخە ناو کۆت
بەهەشت یان دۆزەخ هەڵی دەبژێری
نرخ و بەهاکەی هەرخۆت دەینێری
خوا زاڵم نیە هەر ڕەحمەت بەخشە
چاکە زیاد دەکات بە ویست و نەخشە
دەفەرموێ مەکە کاری دۆزەخی
ناگەڕێتەوە ڕێگەی بەرزەخی
خێرا ڕاپەڕە تاتەمەن ماوە
چرکەت لە ژینا لەسەر نوسراوە

تاکو کەی گومڕای ناگەڕێیتەوە ؟!
تاکەی مردنت بیر دەچێتەوە ؟!
تاکەی بۆ دونیا دەسوڕێتەوە
هاکا لە کفنا دەپێچرێتەوە
کاتێ فریشتە دێنە سەرسەرت
دەپرسن کوانێ توێشووی سەفەرت
ئەوسا زمانت لاڵ و پەشیمان
خێرا تەوبەکە گێژی ماڵ وێران
هەستە خۆت بشۆ بچۆ سەر بەرماڵ
نوێژکە زیکر کە دوربە لە بەتاڵ

قورئان بخوێنە گوێ بگرە حەدیس
کاتت بۆ خوا بێ بانەڕوا لە کیس
ئەوەی کە نەفسی کردۆتە گەورە
زەلیلی دەکا لە هەرچی دەورە
لە ناو تاواندا سەرگەردان دەبێ
لەماڵی زۆردار دەیکا بە چەورە
نازانی قەبری کوێ دەبێتە جێت
بەدەستی نەفست مەبە گێل و شێت
شەیتان دوژمنە وا لە پارێز بۆت
قەت بە قسەی نەکەی نەچیتە ناوکۆت
وێرانی مەکە ماڵ بەدەستی خۆت
کەمەندی تۆڵە وا لە باڵی خۆت
دونیا زۆر کورتە دەبڕێتەوە
حەرامێکت خوارد بیر ناچێتەوە
سزاو تۆڵەکەی دەمێنێتەوە
زوڵمت لە کێ کرد دێتە ڕێتەوە
هەر خواپەرستە دەحەسێتەوە
گومڕا لە تاوان دەتلێتەوە
ئەوەی عاقڵ بێ دەگەڕێتەوە
تاوان بەچاکە دەشۆڕێتەوە
لە بێ ئاگایی دەسڵەمێتەوە
دڵ بەیادی خوا دەبوژێتەوە
کاتێ کەمردن یەخەمان دەگرێ
کێ یە شل نابێ ؟ یابەرگەی دەگرێ
کاتێ دەمان بەن بۆ سەر قەبران
کام مردوو هەڵساو نەچوو لەگەڵیان
ساردو بێ پەل و پۆ ڕاکشاوە

لاشەیەو گیانی تیا نەماوە
گەر پاشا بوبێ و خاوەن دەسەلآت
یان پاڵەوانی بەهێزی وولآت
یان پارەدارێ ، بێ وێنەی سەردەم
ئێستا قەترەیەك ئاو ناخوا بەدەم
ئەوەی کە هەیبوو هەمووی بەجێ ما
دەیخەنە چاڵێ بەتاك و تەنیا
دۆست و ناسیاوان دەوری چۆڵ دەکەن
سەر ئەلحەد پڕ لە بەردو خۆڵ ئەکەن
بۆ بەر دادگای بەرزی خودایی
هەر خوا خۆیەتی پشت و پەنهایی

سەرپۆش

بێزار نەبی خوشکی بەڕێزم لە تەشەری بێ بڕوایان
سەرپۆشەکەت قەڵغانێکە ڕاوەستاوە ڕوو بەڕوویان
نەت بیستووە پێغەمبەر (ﷺ) لەسەر خوشکێکی وەك تۆ
چــی کــرد بـــــە دەســـــتەی کــافـــران
ئەمڕۆ تەنها سەرپۆشێکە بۆتە چقڵ لە بەردەمیان
دەســـا خوشــکێ دڵنیا بە ســـەرپۆشـــەکەت
لەتاجی سەری شاکانیان بڵندترە
چەتری هەزار خوشکی ترە

دایە و پابە

دایە و بابەی دڵسۆزم
من زۆر لاتان پیرۆزم
ئێوەش لە ئامۆژگاری
بۆمن بکەن بکەن بەدیاری
ڕەوشتی جوانم فێرکەن
بەپەروەردە تێرم کەن
نەوەك دوایی لاساربم
پیس و چەپەڵ و لاربم
لەئەستۆی ئێوەدایە
تەمەنم بچێ بەزایە
کە بینیم گوفتارتان
ڕێکە لەگەڵ ڕەفتارتان
ئیتر منیش چاك ئەبم
بۆ کۆمەڵگە پاك ئەبم

نیشتمانی گوڵە نێرگزەکان

واچرۆ سەوزەکانی نیشتمانم دەوەرن
بە تنۆکە فرمێسکی تەنیایم دەیروێنمەوە
دەترسم دەستی ڕەشی بێگانە لە ژێر پەردەی جوانی
پەنجە بخاتە ناو قەدی لقەکانی بیخنکێنێ
لەم نیشتمانە ئەشك بارانەی مندا
خۆشەویستی لە جەستە وشکە وەرزی مندا
بەئەسپایی لە خاچ دەدرێ
کاروانەکانی ئەو خاکە نامۆیە
هێور هێور ڕەشماڵەکانیان بۆ وڵاتێکی نادیار دەپێچێنەوە

دونیا

سەرقاڵ مەبە بە دونیاوە
تەمەنت زۆری نەماوە
ڕۆژی حەشرت لە بەرچاوە
خۆر لە ژوور سەرت وەستاوە
بە میلێك قیاس کراوە
لە فەرموودەدا ووتراوە
دۆزەخ دەوری خەڵکی داوە
زۆربەی خەڵکی پەشۆکاوە
جەهەنەم ڕقی هەستاوە
لەو خەڵکە سەر لێ شێواوە
چیت بۆ ئەو ڕۆژە داناوە
چی ڕزگارت دەکا لەو داوە
غەیری تەقواو چاکە کردن
سۆزو بەزەیی و لێبووردن
حەج و زەکات و نوێژ کردن
چاکە کردن هەتا مردن ۔
هەرکەسێ بیکا خوا پێداوە
بەهەشتی بەدەست هێناوە
خانو ماڵ و کۆشك و تەلار
درهەم و دینارو دۆلار
عەشرەت و خزم و کەس و کار
سوودی نیە بەبێ کردار
دەی تێکۆشە تاژین ماوە
بۆ بەهەشتی نەبڕاوە
کوڕو براو مام و خاڵت
سەروەت و سامان و ماڵت

کەر زەخیرەت دانەناوە
لەخەو هەڵسە مەجاڵ ماوە
هاکا مردی لە ناکاوا
جوابت بۆ ناو گۆڕ دانەناوە
بەکەمە کەمەو بە نەختە نەختە
کێ قەناعەتە پاشای سەرتەختە

بەرە بەیان

لەپاش ئەو کاتەی کە کاروانی شە و
بۆ ئەو نیوەکەی زەوی ئەکا ڕەو
ئاسۆی بەبەیان ڕوون ئەبێتەوە
درەخت بە سروە ئەشنێتەوە
ڕۆژ بە ئەسپایی دێتە دەر لە کەل
بەرز ئەبێتەوە جوکە جوکی مەل
گزنگ ئەگاتە سەر سینگی بەفران
شۆڕ ئەبنەوە جۆگەلەی جوان جوان
کەل سەر ئەکێشێ لە ئەشکەوتی ڕەش
بە ڕویا ئەدا پرشەی ڕۆژی گەش
لە نێوان جۆگەو گوڵ گوڵی ئاوان
خۆی حەشار ئەدا سۆنەی بێ تاوان

سوزێك

بەناوی خوای گەورەو میهرەبان
ئەوا هاتەوە هەناسەی بەیان
ئاسۆی بەربەیان ڕوون دەبێتەوە
هەناسەی بەیان ئەشنێتەوە
سلاْوت لیْ بیْ ئەی بەرنامەی جوان
زۆر بە تاسەین بۆت ەەناسەی بەیان
گوێگری ئێوەین لە نزیك و لە دوور
هەر لە هەورامان هەتا شارەزوور
فێرمان ئەكات كە چۆن پەروەردە بین
دواتر لە وتەی جوانی تێر دەبین
سلاْوتان لیْ بیْ هەموو هاوڕێیان
چونكە ئەینووسن بابەتی جوان

بۆ یادی تۆ ئەی پێغەمبەر(ﷺ)

تۆ پێشەوای منی و بە عەشقت دلْم نویْ بوو
گەر تۆ گولْی من نەبی كوا من گولْم لە كویْ بوو
ئەو عەشقەم ڕیی تۆ نەبیْ هیچی تۆی تیا نیە
سەرووی تۆ ئەپەرستم كە عەشقی خودابیە
لەوكاتەوەی ئەزانم كێم كاتم ژمارد بۆ ژوانت
سەرشێتی عەشقیْ بوومە بۆ دیدەنی چاوانت
ڕێگەی خۆشەویستی تۆ ئەكەم بە تاجی سەرم
خەریكە شلْەژاوم لە عەشقت بیْ خەبەرم
شەوانە بۆ عەشقی تۆ فرمێسكی ئە ڕێژیْ چاوم
پەیمان گەر هەروابم بۆ یەك دیدەنت ماوم
فرمێسكی چاوانمە جارجارێك بۆت ئەڕێژم
بەیادی تۆوە ماندووم ئێستا تالْی ئەچێژم

فرمێسکی چاوەکانم هەموو شەوێ پێم ئەڵێت
عەشقی تۆ واپیرۆزە فریشتەکان بۆلای دێت
هەزار خۆزگەم بەو خاکە کە تۆ تیایا ژیاوی
کە وەکو گوڵی بۆندار لەو خاکەشدا ڕوواوی

تیشکی بەزەیی

لە کوێ گومی بیری کەسێ
وێنەت دەدات بەئاسایی
کە بە قوڵای ترس و ڕق
بتهێنێنێتە بەد بینایی
خۆری میانە ڕەوی گیانت
بەفوی کێ هەور بۆش دەبێت
بەرهەمی جوانی کردارت
لەلای کێ فەرامۆش دەبێت
زۆردارت لاناڕەوایە
چاکە خوازیەماڵت
هەڵگری مەشخەڵی خێریت
دڵنیاشین لە ئاکامت
بە تیشکی بەزەیی خوایی
وەکو شکۆفەی ڕەسیدین
بێگومان تروسکەی هانای
گەلی کورد خێر نەدیویت
هاتووی تەمی ناهەمواری
لە ناو ئاسۆیدا نەهێڵیت
دڵی گەورەو شکاویشی
بە ئاسوودەیی بکێڵیت

ئەی دڵ

دڵە ڕێگاکەت گەلێ تاریکە
پردەکە سەختە گەلێ باریکە
دەشتی هیدایەت باریک ئەبینم
ڕیگای ڕزگاریت باریک ئەبینم
چرایە سازکەرێ ی پێی بڕوانی
توێشو هەڵبگرە هەتا ئەتوانی
گەر لە ڕێی ڕاستی لای داوی تاوان
بگرە شوێنی پێی کردەوەی پیاوان

ئەسپ سوار

نالێم ئازایە ئەو ئەسپ سوارە
لە کاتی جەنگا چوسن و بەکارە
دەوری دوکەڵ و شەڕو ئاگرە
دوژمن شکێنەو تەواو خۆگرە
ئازا کەسێکە هەرگیز بۆ حەرام
چاوتروکانێك ناڕوا بۆ مەرام
گەنجێ دێ و دەڕوا وەکو بروسکە
پیرێ دێ تەمەن کوتاو تروسکە
دونیا ڕێگایە بۆ ڕۆژی دوایی
نەك جێگای نەفس و بەزم و گومڕایی
گەر بە بەشی خۆت ڕازیت دڵشادی
ئەگەر ناڕازیت دور لە مورادی
ئەڵێن گرمەی هەور شینی ئاسمانە
جۆشی فرمێسکی تاوی بارانە
صەد خۆزگە هەموو شین و شەپۆڕێ
سودبەخش بوایە وەك ئەو گریانە

پێکەنین مایەی شادی ژیانە
سەبر لەوەدایە شین و پێکەنین
هەردوو ڕێگایان زاری ئینسانە
هەستی هاوارو شیوەن و گرین
لە چاو بباریْ فرمێسکی خوێنین
بایەخی نیەو جێگای ناگریْ
ئەوان چۆن مردن ئێمەش وا ئەمرین

نائومێدی

ئەی ئەو کەسەی خەفەت بارو خەفەت دەرو دلْ کەسەری
وامەزانە هەموو کاتیْ بە دلْتەنگی ژیان بەسەر بەری
کەیف خۆش و دلْڕەوێن بە ڕاستی خوامان الله یە
خەم و خەفەت پالْ پێوەنیْ ژیانمان بەدەست خوایە
نائومێدی لە ڕەحمی خوا دەرد و غەم زۆر دەبارێنیْ
مەئیوس مەبن لە کردارتان خۆشی و شادی خوا دەیهێنیْ
خوا لە قورئانا فەرموویە لە دوای ناخۆشیان خۆشیە
خۆی دەزانیْ بەچی دەڕۆین هاوارو ڕۆ ڕۆی بۆچی یە
هەرکات توشی بەلاْیەك بوون دەست بلْند کەن لە بۆ خودا
هەر خودایە کە بە ڕاستی دەردو خەممان لیْ لابدا .
خوا خاوەنی گشت جیهانە بیْ خاوەن و بە بێکەسە
هەرچی بڕوای بەو خوایە بیْ لە دوو دونیا ئەوەی بەسە

خەونێکی مەزن

کە منالْ بووم
لە لام وابوو کە ئەم عەشقەم
هەلْچوونێکی شێتانەیە
پاش ماوەیەك

وەکو هاژەو کەفی لافاو
لە قەراغ شارێکی چۆڵا
دا ئەمرکێ
کە من منداڵ بووم
لەلام وابوو کە ئەم حەزەم
خەوێکی خۆشی ئەوەو
لەگەڵ دەنگی کەڵەشێردا
لەگەڵ گزنگی بەیاندا
ئەدا لە شەقەی باڵ و
بەناو پرچی خۆرا ئەچێ
کە منداڵ بووم
لەلام وابوو ئەم ئەوینەم
بەهارێکی کورت تەمەن و
لە زەماوەندی هاویندا
ڕوی زەرد ئەبێ
بۆ کیشوەرێکی وون ئەچێ
بەڵام کاتێ کە گەورە بووم
ئەویش لە گەڵما گەورە بوو
لە خۆم زیاتریش گەورە بوو
بڕوات هەبێ
چ بەهارێك
بەهارێکی تەمەن درێژ
بەهارێکی خۆشیمە
هۆ منداڵیم ئێستا لە کوێی
بۆ ناژنەوی
ئەو عەشقە لەلات هەڵچوو بوو
ئێستا مایەی هێمنی مە

ئەو حەزەی لەلات شێتی بوو
ئێستا دوا پلەی ژێریمە .

سۆزێك بۆ هەناسە

هەناسەکەم چەندە جوانی
هەموو ڕۆژێ لام میوانی
گوێمان لێت نیە و لەگەڵمانی
سڵاوت لێ بێ هەناسەی نازم
من بۆت دەردەبڕم سۆز و ئاوازم
خۆشەویستی بە قەد چاوانم
گلێنەی چاوم ئارامی گیانم
بەیانیەکی هێندە جوانی
تۆ هەموو ڕۆژێ لەگەڵمانی

گوڵ و مرۆڤ

ئینسان وەکو گوڵ وایە
ملکەچی شنەی بایە
بەڵام بە ڕەشەبای سەخت
هەرگیز لە ڕیشە نایە
بەیان ئەکا لێوی کەل
گەشە ئەکەن چڵ و پەل
شادی بە دڵ ئەبەخشێ
تەپۆکێ پۆلانی مەل
مەڕۆ سەیرانی گوڵزار
گولاَن ئەبن شەرمەزار
جوانیان ناگات بە تۆ
با نەڕاکێن بە ئازار

شەماڵ

شەماڵ سەرچاوەی شادی ژیانی
ئارامی دڵ و ئارامی گیانی
بە سروەی تۆوە بێزاریم ئەڕوا
ئاشقی سروشت ئەبم بە پەروا
کاتێ فێنکیت ئەگرێ دەرو دەشت
ئەم دونیا ئەبێ بە باخچەی بەهەشت
هاژەی قەڵبەزە و قوڵ قوڵەی کانی
قاسپەی کەو جریوەی بولبول گۆرانی
بە هەڵگردنت شیرین و جوانن
لابەری ئێش و پەژارەو ژانن .

سڵاو بۆ هەناسە

سڵاوت لێ بێ هەناسەی بەیان
سڵاوتان لێ بێ هەمو کارمەندان
سڵاوتان لێ بێ هەموو هاورێیان
سڵاوتان لێ بێ هەموو بینەران
سڵاوتان لێ بێ ماندوو نەناسان
گوێ گرت دەبین هەموو هاورێیان

ڕەوتی جوان

لە ژێر زەردەی خۆرەتاوا
بەناو چیمەنی گوێ ئاوا
چەن بە ئاهەنگ چەن سیحراوی
ئەگەڕێ قاز یان مراوی
یا کەو لەسەر بەفری نزار
بۆ لوتکەی هەزار بە هەزار
چەن ئێسك سوك چەن گورج و گۆڵ
ئەکشێ پشت لە تۆی تەختی دۆڵ
یا کەروێشکی تێر و قەڵەو
لەبەر تریفەی مانگە شەو
چەن جوان ئەڕۆن بە قونە قون
سرك و گورج سپی و خڕین
یا پۆڕ لە گوێ ڕێگای دەشتا
لەگەڵ سایەقەی وەختا (وەشتا)
چەن وورد و جوان بە لەنجەو لار
ئە شێلێ سەوزە گیای بەهار
یا کۆتری حەوشەی مزگەوت
چەن خنجیلانە لێی دێ ڕەوت
ئەوندە جوان لەوە جوانتر
لە شنەی بای شەو ڕەوانتر
لە لەرەی پرشنگ ئاوازە
بە ئاهەنگتر بە خورۆشتر
پێی ناز ئەنێ بەسەر ئەرزا
جوانێ لە بەژنێکی بەرزا

کوترێك

کۆترێکی پەڕ سوتاوی ڕێگەکەی پێغەمبەرم (ﷺ)
تاجی عەشقی دینی ئیسلام چووەتە تەوقی سەرم
هەتا دەتوانین و دەمێنین دەبێ هەر لە ڕێی ئەوا
خوا پەرستی ئەنجام بدەین ئیسلامەتی بێ نەوا
چونکە ئەو بە ڕەحمەتە لە ڕۆژی قیامەتا
خوایە گیان لامان نەدەی لەسەر ڕێگەی پیرۆزیدا .

هاوڕێ

لەگەڵ نامەردا مەچۆرە کایە
ڕەفیقی ناکەس بەلاَی لە دوایە
یاری بە ئاگر یا ڕەفیقی مار
سەرئەنجامەکەی هەر واوەیلایە
نازانی قەبری کوێ دەبێتە جێت
بەدەستی نەفست مەبە گێل و شێت
شەیتان دوژمنە وا لە پارێز بۆت
قەت بە قسەی نەکەی بۆی نەچیتە ناوکۆت
وێرانی مەکە ماڵ بە دەستی خۆت
بێ سوودە کاڵەك بشکێ بە ئەژنۆت
زوو بیـر کەرەوە تۆ لە حاڵی خۆت
کەمەندی تۆڵە والە باڵی خۆت

نوسراو بخوێنە هەرچەندێ توانیت
دەفتەرت لابێ تۆ بۆ زانیاریت
هەرچیت بەرچاو کەوت لە نووسینی باش
تۆماری بکە بانـــەڕوات بەلاش
دونیا ڕێگەیە بۆ نیشتمانت
کە پێدا دەڕوات تۆ لاشە و گیانت
ڕۆژی دوای یە جێی مانەوەی خۆت
بەهەشت یان دۆزەخ دەبێتە ماڵ بۆت
کامیانت دەوێ ئاوەدانی کەیت
خۆت و سامانت بە قوربانی کەیت .
وەرن بالەم سپێدە جوانەدا
لەگەڵ تیشکی زێرینی خۆردا

خۆمان لەگەڵ ئەم هەناسەدا
بکەینە هاوڕێ لەگەڵ ئەم گوڵەدا
وەرن باملوانکەی خۆشەویستیمان
بهۆنینەوە لە ملی ئەم هەناسەی یە یانە کەین
وەرن با چەپکە نێرگزی ئەم کوردوستانە
پێشکەش بەم هەناسە بکەین .

تەمەن

پیری چەماندی لەشی خەم زەدەم
ئامادەی کردم بۆ دەرگای عەدەم
نزیکە کاتی ئەدای ئەمانەت
نەشری لاپەڕەی ڕەشی خیانەت
تەیچی ن لە جێی من تۆ بە نەوایی
بەم چەن فەردەوە هەڵکە سەدایی
خوایە لەم شەوەی تاریکە فانی
هەر د تۆ بە کردەوەی بەدیم دەزانی
ئای ڕۆژی مەحشەر سەر ئەفگەندە خۆم
شەرمەزاری لای خواو بەندەخۆم
بە ڕەحمەکەی خۆت خوای تەنیاو تاك
بەشقی مەشقی عەشقی پاکانی و دڵپاك
بەو دەمی جیایی دڵ پڕ لە خارا
بەو نەرزەی دوای یەکتری یاران

پێشکەش

لەگەڵ پرشنگی هەتاودا

لەگەڵ جریوەی بولبول دا

لەگەڵ خۆشەویستی ئەمڕۆدا

لەگەڵ جوانی گوڵدا

لەگەڵ خۆشەویستی دایکدا

لەگەڵ خۆشەویستی دڵی هاوڕێیانی ئەم بەیانەدا

لـــــەگـــــەڵ نــــازی هەنــــگ بــــۆ گــــــوڵ

هاتووم لەم هەناسەی بەیانەدا

هەتا هەناسەی خۆم دیاری بێ بۆتان

پارچە شیعرێکی مەولەوی

تاله دیواندا دێوانەی سەرشێت

ڕوو زەردی بەزمی یاران نەگا پێت

گەر غەفڵەت لە ڕێت داوی تەنیوە

هیچ نیت بە تەنگی شەرمەزاریەوە

بەدڵدا بێنە یادی ئەو سەروەرە

گەر پێی بڵێن لەو دەشتی مەحشەرە

ئەمە سەربە تۆو کرداری ئاوا

سەرچۆن هەڵ ئەبڕی سەرداری ئاوا

ئەو کە دای ئەوان سەری لە شەرما

من دەبێ کام خاك بکەم بەسەرما

ئێستە دەمبینی بەم تەرزە زەلیل

هانامە -- هاوار -- های ساقی دەخیل .

سلاوێک

سلاوێك بۆ گشت هەناسەکانتان
سلاوێك بۆ گشت دلسۆزەکانتان
نەکەن بەرنامە دابڕی لێمان
ئەم بەرنامەیە جێی شانازیە
ووتەی گوێ بیستان گشت هەر چاکەیە

دلی من

ئای لە دلی بچکۆلەی من
چ عەشقێکی لە کۆت ناوە
مۆمێکم هەلگیرساندووە
لە نێو چەقی خۆرەتاوا
ڕێگایەك و کاروانێکە
ئەم سەفەرە نابڕێتەوە
کلپەی ئەم ئاگرە زۆرەی من
لە دلدایەو ناکوژێتەوە
ئێمە گزنگی بەیانی
ئیمان تیرۆژی ڕۆمانە
بالندە کۆچەریەکانین
بەرەو بەهەشتی هێلانە

فریو خواردن

به قسەو دوای شەیتانی ئەمن (قطعا)
فریب ناخۆم
کراسم دینی ئیسلامە هەتا ئەمرم
لەبەرمایە
ناچمە دەر من لە عەهد و قەول و
پەیمانی ڕەفیقان
لە بۆ ئەو عەهدە تاجیکە بە فەخرو
من لە سەرمایە

توێشوی سەفەر

پارچە شیعرێکی (أمام الشافعي) کە(ئالانی) کردویەتی بە کوردی

توێشووی سبەینێت هەڵگرە کە ڕێبواری سەر سەفەریت
بەس دونیا بە کوڵت دابە کە نازانیت بۆ کوێی بەری
کۆکردنەوەت بۆ خەڵکی یەو بۆ ئەوانیشە کۆڵبەریت
ڕێی توێشوو دارانت دەویٚ و بە تەماش نیت توێشوو بەری
پڕکە توێشوو کە ئێستات لە بەردەم دایە
شەوی تاریکت لە پێشە ڕێگە ئیحتیاجی چرایە
بە سبەینیٚ وە مەنازە ؟
خوا ئەزانێت چەندی دوێنیٚ وائەمڕۆ لەناو خاکدایە
زۆر جار تەرمت بۆ گۆڕستان لەگەڵ خەڵکی دا بردووە
دڵنیاش بە ڕۆژیٚ ئەو تەرمە تۆ دەبی کە خەڵکی هەڵیان گرتووە

یادی

تۆ

کلاوی صیحەتم ناوێ کە عیللەت تاجی زیللەتمە
کەوای عزەت لەبەرناکەم کە قللەت بەرگی ڕەحمەتە
لە عیشوو نۆشی حەیوانی ئەمن چ بکەم کە ئینسانم
خەیاڵی بێ بەقا بۆچی کە زکری یادی جەنەتمە
بەشەر ئەصلەت نەبوو ناوی فەلە ڕێگەی نەبوو قەطمەن
لە عەرشی ەحدە تاوابوو کە ڕەحمەت جێی مەحەبەتمە
عیبادەت بۆ کەسێ باشە گرفتاری تەبیعەت بێ
کەمن مەفتونی جانانم چ باکم سوقم و عیللەتمە
کە دیم خوێن جاریە ئەمڕۆ لە جەرگ و دڵ وەکو سەیلان
وتم ئەم شاهدە کافی حساباتی قیامەتمە
ئەگەر دڵبەر بلاوێنێ هەموو دەردو بەلاً خۆشە
خوا ناکردە مەیلی نا چ باکی سەقم و حیکمەتمە
مەڵێ فەوزی لە فەهمی خۆت مەکە فکری بەتاڵ هەرگیز
ئەوەی تۆ تێی نەگەی چاوم ئیشاراتی لە قللەتمە

ئەی ئەو کەسەی

ئەی ئو کەسەی هیوات فیردەوسی بەرینە
ئەتەوێ چاکە خوازێ بیت لەم ژیانە
چاکەکاریت لامەبەستە لەگەڵ هەموو
گرۆهی زیندەوارانی ئەم جیهانە
بۆیە پێت ئەڵێم پێویستە ، وێنەی مۆمێ
بسوتێی لە بۆ ئەم دینە
نەبیتە بەندەی ئەم ژینە .

ئەی نەفس

ئەی نەفس تاکەی خۆت حەشارداوە
ڕێگەی خواناسیت خستۆتە لاوە
بووە بە پیشەت سنوور شکێنی
بیر ناکەیتەوە شەرمت نەماوە
دەی هەستە خێرا تۆمارکە ناوت
هیچ لێی مەوەستە نەترسێ چاوت
خۆت بخە ڕیزی باوەڕدارەوە
بگەرە کاروان تا ماوە باوت .

سۆزێك بۆ هەناسەی بەیان

هەناسەی بەین تۆ وەك خۆر وایت
تیشکی نیگات
بەیانیان گزنگ دەدات
ئێوارانیش بە زردەخەنەوە
لە شاخی بڵندگا خوا حافیزی دەکەیت
هەناسە گیان تۆ وەك بەهار وایت
کە هەر خونچەی باوەڕ دەبوژێنی
هەر تۆیش وەك پایزیت
خونچەی ناحەزان دەوەرێنی
هەناسە گیان تۆ وەك ئاویت
ئاوێکی سازگار
تینوێتیمان دەشکێنی
کاتێك کە دەڵێت هەناسە بە ڕێوەیە
چاوەڕوانین کە ملوانکەی خۆشەویستی

بـــكەيتـە گـەردنـــمان
بۆنی خۆشی و گولاٌوت
بدەی لە بەرۆكمان
دەنگی ئیمان بگەیەنیتە گوێمان
بەلاٌم كە دەلٌێت مالٌ ئاوا
زۆر غەمگین دەبین بەجارێ
لێك جیا دەكەیتەوە دایك و كۆرپەی ساوا

ڕاستگۆیی

ئەگەر ڕاستگۆبی ڕەوشتت بەرزە
وتەی سەرزارت هەموو كات فەرزە
برام ڕاستگۆیی شتێكی جوانە
ناوت بە نرخەو لە سەر زمانە
پێشەكی نرخیان لە بۆ داناوی
ڕێزت لێ دەگرن هەتاكو ماوی
درۆ باش نیە قەت باشیش نابێ
باری ژیانت بەوە چاك نابێ
مرۆڤی ڕاستگۆ لە برەودایە
سەرمایە دارە بەبێ سەرمایە
كەواتە درۆ دوژمنی گیانە
بۆ دلٌی مرۆڤ تیرو كەوانە

ئەجەل

هاکا پێت زانی مردن هاتە ڕێت
نایەڵێ دەرچی و هاوار هەڵسێ لێت
زمان دەشکێنێ و چاوان زەق دەکا
قاچ لێك دەئاڵێنێ و لاشە ڕەق دەکا
دڵسۆزێ نی یە بگاتە فریات
غەیری خواناسین هیچ نات دا نەجات
دەی مادەم وایە زووکە بێرە هۆش
ڕوو بکەرە خوداو لادە بیری بۆش
غەیری ڕێگای خوا بەلاّیە بۆ دڵ
ئەو کاتەت بیربێ دەچیتە ژێرگڵ

پەروەردەیی ، کۆمەڵایەتی

بەختەوەرترین کەس کێ یە

ئەو کەسەیە کە : لەبەر دونیا قیامەتی لە بیر ناچێ و ئەو دونیای بۆ ئەم دونیا نادۆڕێنێ و ژیانی هەمیشەیی خۆیشی لەبەر ژیانێکی دونیایی ناشێوێنێ و تەمەنیشی بەشتێ کە پەیوەندی بەوەوە نەبێ بەفیڕۆ نادات .

بەچەشنێ گوێڕایەڵی میوان بۆ میواندار فەرمانبەرداری فەرمانەکانی خواوەند دەبێ تاکو دەرگای گۆڕی بە دڵنیایی و ئارامی لێ بکرێتەوە بەسەلام کردنەوە پێ بخاتە ناو خانەی بەختەوەری .

چەند ووتەیەکی جوان

ئەگەر دۆستت دەوێ خوای گەورە بەسە بیگری بە دۆستت بەڵێ ئەگەر ئەو دۆستت بێ هەموو شتێ دەبێ بەدۆست ئەگەر یارو هاودەمت دەوێ قورئانت بەسە بۆ هادەمی چونکە ئەگەر لەگەڵ قورئاندا هاودەم بیت ئەوا لەگەڵ پێغەمبەران (علیهم الصلاة والسلام) و فریشتەکان دەژیت کە باشترین یارو هاودەمن ئەگە سامانت دەوێ ئەوا قەناعەت گەنجینەیەکی سەرو زیادە ، بەڵێ مرۆڤی قەناعەتکار دەست پێوە دەگرێ ئەو کەسەش دەست پێوە بگرێ پیت و بەرەکەتی دەست دەکەوێ .

ئەگەر دوژمنت دەوێ ئەوا نەفسی خۆتت بەسە .چونك بێگومان ئەو کەسەی لەخۆ ڕازی یە دوچاری موسیبەت و تەنگانەو گیروگرفت دەبێ ، بەلام ئەو کەسەی لە نەفسی خۆی ڕازی نی یە ، هەمیشە حەوانەوە و شادی و میهرەبانی دەست دەکەوێ .

ئەگەر ئامۆژگاریت دەوێ ئەوا مردن باشترین ئامۆژگارییە بەڵێ ڕاستە ئەو کەسەی مردنی لەیادبێ لە خۆشویستنی دونیا ڕزگاری دەبێ و بۆ دوا ڕۆژی خۆی لێ دەبڕێ و تێ دەکۆشێت .

ابن حجر

ابن حجر ڕەحمەتی خوای لێ بێت کە یەکێکە لە زانا ناودارەکانی ئیسلام ، کاتێك لە سەرەتای خوێندندا دەبێت ، سەیر دەکات هاوڕێکانی وەکو ئەو لە وانەکاندا ئامادە دەبن ، بەلام ئەوان زیرەك و ووریان لەبەر ئەوە (ابن حجر) دەچێت سەری خۆی هەڵبگرێت و دەچێتە ئەشکەوتێك ، ئەو ئەشکەوتە بوو بەمایەی خێرو زانیاری بۆ ابن حجر کاتێك لە ناو ئەشکەوتەکەدا پشوویەکی دا دەبینێت ئاوێك لە سوچێکی ئەشکەوتەکەوە دڵۆپ دڵۆپ

دێته خوارەوە دڵۆپەکان کاریان لە بەردی ئەشکەوتەکە کردبوو چاڵیان کردبوو ، بەڕوونی دیار بوو کە هۆکاری چاڵ بوونەکە کە ئەو دڵۆپە ئاوە کەمەیە بەڵام بەردەوامیەکە بۆتە هۆی چاڵکردنی ، بەم ڕووداوە ابن حجر لە حاڵی خۆی پەشیمان دەبێتەوە و دەزانێ کە مێشکی مرۆڤ لە بەرد ڕەقتر نی یە ، سەر لە نوێ دەست دەکاتەوە بەخوێندن هەتا بە ئاواتی خۆی دەگات . بەم جۆرە دەستی کردەوە بە خوێندن هەتا بوو بەو زانایەی کە نووسین و کتێبەکانی بوونەتە سەرچاوەی گەلێ زانیاری باوی ئەمڕۆ لە بواری زانیاری ئیسلامیدا ڕابەرێکی ئاشکراو دیارە .

کلیلی ژیانێکی سەرکەوتوو : پێی بڵێ سوپاس

پەیوەندیەکی سەرکەوتووی ژیانی هاوسەرێتی تەنیا ناگەڕێتەوە بۆ دابەشکردنی کارەکانی ناوماڵ لە نێوان هاوسەرەکاندا . بەڵکو دەگەڕێتەوە بۆ چۆنیەتی دەستخۆشی و سوپاس کردنی یەکتری . بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە ئاخۆ بۆ چ لایەنێك لەلایەنەکانی هاوسەرێتی بەزۆری سەرقاڵی ئیشەکانی ناو ماڵە لەحاڵێکدا لایەنی بەرامبەر تەنانەت لەخاڵی کردنی تەنەکەی خۆڵ و یاخود شتنی جلەکانی خۆی مل بادەدات یان بەواتایەك بە نیسبەت ئەرکە هاوبەشیەکانەوە کەمتەرخەمە .

توێژەران بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتەو دروست کردنی هارمۆنی لەم پەیوەندیەدا ، تەنیا پێزانین بەجێ بەجێ کردنی ئەرکەکانی یەکترو دەستخۆشی کردن و ووتنی سوپاسێکی سادە پێشنیار دەکەن ، بینجامین کالدۆڵ لە زانکۆی نێونەتەوەیی ئالیانسی کایفۆڕنیا لەم بارەوە دەڵێت : کێشەی دابەشکردنی کار لە ناو ماڵدا لەوانەیە یەکێك لە سەرەکیترین هۆکارەکانی دروست بوونی ناکۆکی نێوان خێزانەکان بێت . لە لێکۆڵینەوەی بەها جیهانیەکانی ساڵی ٢٠٠٧ ناوەندی توێژینەوەی (پیو) ئەنجامی داوە دەرکەوتووە کە هاوبەشی کردن لە کارو ئەرکەکانی ناوماڵ لەپاش وەفا داری و پەیوەندی جنسی لە ڕیزی سێهەمی هۆکارەکانی پەیوەندی خێزانە . بە پێی بۆچوونی زاناکان ژنان بە زۆری ، بەلایەنی کەمەوە دوو لەسەر سێی کارەکانی ناوماڵ ئەنجام دەدەن . بەڵام بەپێی دوایین لێکۆڵینەوەکان کە کۆلیجی پەیوەندییە مرۆڤایەتیەکانی ویلایەتی ئاریزۆنا ئەنجام دراوە ،

جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە ژنان و پیاوان ، لەمبارەیەوە بیرو بۆچوونی جیاوازیان هەیە . کاتێك لە بارەی جێ بەجێ کردنی ئەرکەکانی ناومالْ لە تەمەنی مندالْیدا پرسیار لە نموونەکانی توێژینەوە (سەلْت – خێزاندار) کە کرا ، زۆرینەی ژنان لەسەر ئەو باوەڕە بوون کە زیاتر لە پیاوەکانییان ئەرکی ناو مالْیان بەجێ هێناوە ، لەحالْێکدا پیاوانی ئەم لێکۆلْینەوەیە پێیان وابووە ئەرکەکان بە یەکسانی جێ بەجێ کراون . سەرجەم نموونەکانی لێکۆلْینەوەکە پێیان وابوو کە دایکانیان تەنانەت لەحالْێکیشدا کە لە دەرەوەی مالْ کاریانکردووە ، هەموو ئەرکەکانی ناو مالْیشیان لە ئەستۆ بووە ، ئەوەی کە یەکێك لەلایەنەکانی ئەم پەیوەندییە بەشێك لە کارەکانی ناومالْ ئەنجام بدەن ، تا ڕادەیەك دەگەڕێتەوە بۆ ئاستی تێگەیشتنی ئەو کەسە لە ئالْۆزیەکانی پەیوەندی هاوسەرێتی و دابەشکردنی ئەرکەکان لەو پەیوەندیەدا . لەوانەیە زۆربەی ژنان لەکاتی گونجاودا بیر لەخالْی کردنی تەنەکەی خۆلْ و خاشاکەکە بکەنەوە ، بەلاْم پیاوان بەزۆری تا تەنەکەی خۆلْەکە لێوڕێژ نەبێت ئەرکی ئەوە نادەن بەخۆیان کە تا بەردەرکەی مالْەکەی بەرن و خالْی بکەنەوە و بۆیە بەزۆری ئەرکی خاوێن ڕاگرتنی ناومالْ خالْی کردنی تەنەکەی خۆلْ لە ئەستۆی ژنانە ، لێرەوە پاش ماوەیەك و پاش چەند جارێك دووبارە کردنەوەی ئەم ئەرکە لەلایەن ژنانەوە چیتر دەبێتە ئەرکی دیاری کراوی ژنەکەو پیاوەکەش لێرە بەولاوە ئەمە بە ئەرکی بێ ئەلاولای ژنەکەی لەقەلْەم . هەروەها دەرەنجامەکانی ئەم لێکۆلْینەوە نیشانی داوە کە ئەو کەسانەی هەست دەکەن دەستخۆشیان بەرامبەر ئنجامدانی کارەکانی ناومالْ لێدەکرێت ، ئەگەر هاوسەنگیش نەبێت لە نێوان ئەرکەکانیدا ، لە پەیوەندی و تەنانەت لەوەش کە ئەرکێکی زۆرتریان لە ئەستۆیە ڕازین . بەپێی وتەکانی کالدۆلْ یەکێك لەو شتانە کە دەتوانێت ببێتە هۆی تێکچوونی پەیوەندییەکانی نێوان هاوسەرەکان ، ئەو ئازارو گلەییە بچووکانەیە کە وورده وورده لەسەر یەك کۆدەبنەوە و دواجار دەبنە هۆی دروست بوونی کێشە . بەپێی توێژەران ، هەولْدان بۆ دروست هاوسەنگی لە کارەکانی ناو مالْدا بەتایبەت کاتێك هەردوو لایەنی خێزانەکە سەرقالْی کاری دەرەوەی مالْ بن لە گرنگترین خالْەکانی سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرێتیە لێکۆلْەران هەندێ کاری ئاسانیان داناوە کە دەتوانی بەهۆیەوە ویژدانی پێزانین لە ناومالْدا زیاتر بکات . بۆ کەسێك کە ئەرکی مالْ زیاتر لەسەر شانی ئەوە پێشنیاری ئەم ڕێنماییانە دەکرێت :

– دووربکەوەرەوە لە دووبارە کردنەوەی ئەو کارانەی کە دەتەوێت لەسەر تۆ ماڵ نەبێت .

– دەربارەی ئەوەی کە هەست دەکەیت کارێك هی ئەوە و دەبێت بیکەیت ، لەگەڵ هاوسەرەکەتدا پەیوەندی دروست بکە چاوەڕێ مەکە تائەو خۆی هەست بە ئەنجامدانی بکات .

– سوپاسگوزاری خۆت بۆ هاوسەرەکەت بەرامبەر ئەنجامدانی کارێك دەرببڕە ؛ تەنانەت ئەگەر ئەو کارە بەپێی پێوەرەکانی تۆ نەبێت .

بۆ ئەو کەسانەی بەشێکی کەمیان بەردەکەوێت لە ئیش و کاری ماڵدا ئەم ڕێنماییانە پێشنیار دەکرێت :

– بۆ ئیش و کارە تایبەتیەکانتان بەرنامەیەك پەیڕەو بکەن .

– بیرت لەلای ئەو کارانە بێت کە کە هاوسەرەکەت ئەنجامی دەدات و سوپاسی بکە .

–سەرەنجام هەردوو هاوسەر دەتوانن لیستێك لە ئیش و کارەکانیان بنووسن ، دواتر بۆ ماوەی یەك هەفتە یان یەك مانگ ئەم لیستە لەگەڵ یەکدا بگۆڕنەوە ئیش و کاری یەکتری ئەنجام بدەن تاوەکو زیاتر دەرك بە ئیش و کاری یەکتر بکەن . ئاگاداربن هەر یەك لە هاوسەران ڕوانینێکیان هەیە بۆ ئەنجامدانی کارێك ، بەو پێیە تۆ دەتوانیت بە ڕێگایەکی ئارامتر ئاسانتر گوێ لە هاسەرەکەت بگریت و کارەکانی ئەنجام بدات .

سەرکەوتن لە بیرکاریدا پەیوەستە
بە ژەمە نانی بەیانی یەوە

لە زۆر کاتدا دایك و باوك لە کاتی ئامادە کردنی منداڵ بۆ قوتابخانە شتێکی زۆر گرنگ پشت گوێ دەخەن ، ئەویش خۆراك پێدانی منداڵەکەیانە پێش چوونە دەرەوەی لەماڵ لەماوەی ڕۆژانی خوێندندا ، ئەم پشت گوێ خستنەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمی کات لە بەیانیاندا کاتێك منداڵ دەچێتە دەرەوە بۆ قوتابخانە . لە هەمان کاتیشدا ژەمە خۆراکی بەیانیان زۆر گرنگە بۆ بە دەست هێنانی ئەنجامی باش لە خوێندندا .

لەهەمان کاتدا منداڵ دەبێت فێری داب و نەریتی دروستی خۆراك خواردن ببێت ، هەروەها پێویستە بەشداری پێ بکرێت لە بنیاتنانی بەرنامەیەکی خۆراکی بەسوود کە توانای زانستی و دروستی تێگەیشتنی بۆ وانەکانی تازە بکاتەوە .

دەتوانرێت خواردنێکی سادە ئامادە بکرێت بۆ ژەمی بەیانیان تا منداڵ بیخوات ئەگەر کێشەی کەمی کات هەبوو ، چونکە ژەمە نانی بەیانی توانای منداڵ زیاد دەکات و وای لێدەکات بەئاگا بێت بۆ وانەکانی .

لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە کەوا ئەنجامی خوێندن لای ئەو منداڵانەی کە ژەمە نانی بەیانیان دەخۆن زۆر باشترە لەو منداڵانەی کە ژەمە نانی بەیانیان ناخۆن و پشت گوێی دەخەن بەتایبەتی لەوانەی بیرکاریدا .

بەڵام هەندێ خێزان وادەزانن کە ژەمە نانی بەیانیان ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەوە ، بە پێچەوانەوە ژەمە نانی بەیانیان برسێتی زۆر و لە پڕ ناهێڵێت ، لەلایەکی تریشەوە منداڵ لەخواردنی دەرەوە و بێچاودێری دوور دەکەوێتەوە .

ژەمە نانی بەیانیان خواردنی جیاوازی تێدا بێت بە سوودە ، چونکە جۆرە جیاوازەکانی خۆراك جۆری جیاوازی ڤیتامین دەدات بە لەش ، واباشە کەخواردنی بەیانیان میوە و پرۆتین و شیرو پەنیرو شیرینی و ماددە نیشاستەییەکانیشی تێدا بێت ، ئەمانەش هەست کردن بە برسێتی کەم دەکەنەوە و تاچەند کاتژمێرێك منداڵ دوور دەبێت لە برسێتی ، بەڵام ئەو ژەمەی منداڵ لە بەیانیاندا دەیخوات تا چەند کاتژمێرێك هەست بە برسێتی ناکات ، لێرەدا پێویستە هەوڵ بدەین لە بری پارە ژەمێکی ئامادەکراوی بدەینێ لەجانتاکەیدا هەڵی بگرێت کاتێك هەستی بە برسێتی کرد بیخوات ، لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت دڵنیابین لەو خۆراکەی بۆی ئامادە دەکەین ، گەرمی یاخود ساردی ناو جانتاکە

تێکی نەدات ، کەواتە ژەمە خۆراکی تەواوو دروست چالاکی و زیرەکی منداڵ زیاد دەکات و ئەنجامی باشی دەبێت لەخوێندندا ، هەروەها پلەکانی گەشە کردنیشی بەستراون بە ژەمە خۆراکی بەسوودەوە .

بنەبڕکردنی کێشەکانی هاوسەرێتی

ئایا تۆو هاوسەرەکەت هەمیشە لە بارەی سەرجەم مەسەلەکانی وەك چوونە دەرەوە بۆ نان خواردن ، شت کڕین یاخود پەروەردە کردنی منداڵەکانتان مشتومڕ دەکەن ؟ (د . جۆنسۆن ڕالف) ی نووسەری پەڕتووکی (کێشەکانی خۆشەویستی و هاوسەرێتی) لەم ڕووەوە لە ڕێگەی (٥) ڕێگاوە ڕێنمایی تۆ دەکات کە فێری ئەوە ببیت چۆن پەیوەندییەکی باشتر لەگەڵ هاوسەرەکەتدا دروست بکەیت . ئەم بنەمایانەی خوارەوە کۆمەڵێك خێزانی لە مەترسی هەڵوەشان ڕزگار کردووە .

* **بەرایی : دۆزینەوەی ڕێگاچارەی ڕاستەقینە بۆ بنەبڕکردنی کێشەکان**

یەکەمین قۆناغ : بریتیە لە دانوستاندن و سازش . تۆ دەبێ خۆت لە هاوارکردن و سەرزەنشت کردن دووربخەیتەوە و ڕێز لە تێڕوانین و بیروباوەڕەکانی یەکتر بگرن .

قۆناغی دووەم : ناسینی کێشەکەو خستنە ڕوویەتی . ئەم دوو قۆناغە بەر لە دەستپێکی هەر باس و خواسێك ، دەبێ ئەنجام بدرێن . بەدەر لەمە هیچ کاتێ ناتوانی سازش بکەیت ، کاتێ ئامادەیی چوونە ناو قۆناغی سێیەمت هەبوو لەسەر ئەم مەسەلانەی خوارەوە بگەنە ڕێککەوتنێك .

بنەمای یەکەم : مشتومڕی زۆر لەسەر هەڵەی یەکتر مەکەن

بەداخەوە ئەمە یەکێکە لەو کێشە بەربڵاوانەی کە زۆرینەی هاوسەرەکان ئەنجامی دەدەن

کاتێك کە یەکێك لە هاوسەرەکان دووچاری هەڵەیەك بوو ، ئەویتر لەلای خۆی تۆماری دەکات تا لە کاتێکی تردا باسی بکاتەوە . کاتێکیش یەکێکیان دەستی بەگلەیی و گازەندە کرد ، ئەویتر بە ئارامی نامێنێتەوە و ئەوەی لای خۆی تۆماری کردووە دەیخاتە ڕوو ، چونکە وادەزانێت بەم کارە لە مەیدانی مشتومڕەکەدا سەرکەوتوو دەبێت . ئەم جۆرە ڕەفتارانە دەبێتە مایەی جیابوونەوە و دوورکەوتنەوەی هاوسەر لە یەکترو سەرەنجام ڕق لە نێوانیاندا دروست دەبێت .

دانوستاندن و سازش بەمانای لاوازی نایەت ، هەتاوەکو ڕۆحی لێبووردن بەکار بهێنرێت ئەوا ڕێگە بە بەرامبەرەکەت دەدەیت کە لە تۆ نزیك ببێتەوە .

بنەمای دووەم : شێوازی قسە کردن

ئەگەر هەق لای تۆش بێت ، ئەگەر بە شێوازێکی ڕاست و دروست نەیخەیتە ڕوو لەوانەیە هەقەکەت لە دەست بدەیت . کەواتە هەوڵ بدە باشترین شێوازی قسە کردن هەڵبژێریت . هەرگیز نابێ بە بەکارهێنانی زاراوە و دەستەواژەی تۆمەتبارکەر وا لە هوسەرەکەت بکەیت بەناچارییەوە بەرگری لەخۆی بکات . کاردانەوەی سروشتیانە لە هەمبەر هێرش و دەستدرێژی لەدوو حاڵەت بە دەر نیە : یاخود کەسی بەرانبەر بڕیاری بەرگری لە خۆکردن دەدات یاخود ڕق پەیدا دەکات کە لە هەردوو حاڵەتەکەدا کێشەکە بە شێوەیەکی لۆژیکی چارەسەر نابێت .

* **ووشەکانی« هەمیشە » و « هەرگیز » بەکار مەهێنە**

ڕستەی وەك : « تۆ هەرگیز یارمەتی کارەکانی ناو ماڵم نادەیت » کێشەکە دەخات دەستپێکی دروستبوونی هەرجۆرە باس و خواسێکی لۆژیکیەوە . پتر مانای ئەوە دەگەیەنێت کە تۆ دەتەوێت زیادەڕۆیی بکەیت و کەسی بەرانبەرت بخەیتە ناو مشتومڕەوە . بەدڵنیاییەوە وەڵامەکەت ئەمە دەبێ کە : « دوو هەفتە نابێ ناو ماڵەکەم خاوێن کردۆتەوە » و سەرجەم باس و خواسەکە دەگۆڕێ بۆ من وتم و تۆ ووتت ، ئەمەش لە مەسەلە سەرەکیەکە دوورت دەخاتەوە . هەوڵ بدە لە بری ئەم دەستەواژانە بڵێیت : « من دەمەوێ سەبارەت بە پشکی تۆ لە کارەکانی ناو ماڵدا بدوێم ، تکایە ڕێگای قسە کردنم بدەرێ »

* **تووڕەیی وهاوار کردن**

بەشێکی زۆری خەڵك لەم بڕوایەدان کە هەرکەسێ تووڕە تر بێت و بە دەنگێکی بەرزتر قسە بکات ، ئەوا دەسەڵاتدارترە و دەتوانێ سەرنجێکی زۆرتر بۆلای خۆی کێش بکات . ، بەڵام ئەم کارە تەنها دەبێتە مایەی تووڕە بوونت و بێ ڕێزی لە بەرامبەر هاوسەرەکەت . ڕێز نەگرتن لە هاوسەرەکەت نەك تەنها کێشە سەرەکیەکە چارەسەر ناکات بەڵکو چەندین کێشەی سەرەکی و لاوەکی لێدەکەوێتەوە و هێندەی تر بارگرانترت دەکات . لەکاتی هاتنە پێشەوەی هەلومەرجێکی لەو جۆرەدا یاخود کە قسەیەکی ڕەقی لە بەرانبەرتدا کرد ، دەتوانی بڵێیت : « من بەم شێوازە وەڵامت نادەمەوە » و هەوڵ بدە گفتوگۆکانتان بخەنە کاتێکی گونجاوتر . بەڵام ئەگەر هەر بەم وەڵام و پێشنیازەی تۆش ڕازی نەبوو ، لەخۆت بپرسە و ڕێگای تر بەکار بهێنە .

ڕێگا چارەسەرەکانی ماندوو بوون لە پێناو خێزاندا

مرۆڤ لەگەڵ چوونە نێو مەیدانی کارکردنەوە ، پێویستی بە کارکردن و پەیداکردنی سەرچاوە و داهاتی بژێوی هەیە . ڕەنگە لە زۆربەی ئەو کارانەی کە دەستت بە ئەنجامدانیان کردووە ، هەست بە ماندوو بوون و بێزاری بکەیت و تەنانەت هەوڵی وازهێنان و دەست لە کار کێشانەوەش بدەیت لەکاتێکدا ئەم کارکردنە سەرچاوەی داهاتی خێزانەکەتە . لێرەدا چەند پێشنیازو هەنگاوێگ دەخەینە بەردەم ئەو جۆرە کەسانە تاوەکو خۆیان لە ماندوو بوونی کار لە پێناو خێزاندا دوور بخەنەوە .

١- کارەکانی ڕۆژانە لای خۆت تۆمار بکە

هەموو ئەو کارانەی تا لەبەر تەواو بوونی کات دەبێ ئەنجامیان بدەیت ، لای خۆت تۆماریان بکە . لەگەڵ ئەنجامدانی هەرکارێکدا لەگەڵیدا بنووسە ئەنجام درا . بەم کارە کارەکانت خێراتر تێدەپەڕن و تۆش بە باشی ئاگاداری ئەو کارانە دەبیت کە ئەنجامت داون . ئەم کارە لەو هەلومەرجانەشدا زۆر هاوکاریت دەکات کە دەوروبەرەکەت بەتۆ دەڵێن لە کارمەندەکانی تر خێراتر کار ناکەیت ، چونکە نیشانی دەدات کە ئەو کارانەی ڕاتپەڕاندوون بە تەواویی و خێرایی بە ئەنجامت گەیاندوون .

٢- کاری زۆرتر داوا بکە

لەگەڵ بەرپرسەکەتدا ڕاست و دروست بەو داوای کاری زیاتری لێ بکەو ئەرکەکانی خۆت زیاتر بکە . ئەگەر لە شوێنی کارەکەتدا ، کارەکان بە شێوازی بە کۆمەڵ بە ئەنجام دەگەیەندرێن دەتوانیت کارەکان لەگەڵ هاوکارەکانتدا بە ئەنجام بگەیەنیت . بەڵام هەمیشە ئاگاداری ئەوە ببە کە هاوکارەکانت ئەرکەکانی خۆیان نەخەنە ئەستۆی تۆو سوودی نێگەتیڤانەت لێوەربگرن ، بە دڵنیاییەوە لەم ساتانەدا بەرپرسی کارەکەت ئاگادار بکەرەوە

٣- توانستەکانت دەربخە

بەشداری لە دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکاندا بکە تا بەشداری لە کارە باشەکاندا بکەیت و بەم شێوازە خۆت سەرقاڵ بکەیت . لە هەر بوارێکدا کە فرسەتت هەیە ، هەوڵی دەرخستنی توانست و لێوەشاوەیی خۆت بدە .

٤- نرخ بۆ کارەکانت دابنێ بە بەرپرسی کارەکەت نیشان بدە کە چەند توانستت هەیە . بۆ ئەم مەبەستە کاری زیادەی دامەزراوەکەش بە ئەنجام بگەیەنە بەڵام نەك بەو شێوازەی کە بەرپرسەکەت هەست بەوە بکات تۆ حەز بەخۆ دەرخستن دەکەیت . ئەم کارانە

بەبێ ئاگاداری کەسە هاوکارەکانت بکەو تەنها بەرپرسەکەت ئاگادار بێت . بەم شێوازە دەتوانیت توانستەکانت بەرز بکەیتەوە و ماندوو بوون و نائارامیش لە خۆت دور بخەیتەوە .

٥- کارە نوێیەکان بگرە بەر

هەمیشە هەوڵ بدە تۆ دەست پێشخەر بیت ، پێشنیاز بۆ کارو پرۆژەی نوێ بکەو لەگەڵ بەرپرسانی کاردا بیخەرە بەر باس و لێکۆڵینەوە . ئامانجتان ئەوە بێت کە حەزو ئارەزووی خۆتان بۆ کارکردن نیشان بدەن ، بەڵام مەهێڵە دەوروبەر بە چاوێکی خراپەوە بنۆڕنە تۆو پێیان وابێ تۆ بەم کارانە حەز بە خۆدەرخستن دەکەیت .

٦- تێڕوانینت بۆ کارەکانت بگۆڕە

لە هەر پۆستێکدا کاردەکەیت ، هەوڵ بدە تێڕوانینێکی باشت بۆ کارەکە هەبێت و کاری خۆت بە کەم مەگرە . ئەگەر لە بەشی ئینتەرنێت بەشداریت خۆت بە لکێنەرێکی گرنگی بواری ڕاگەیاندن بزانە ، ئەگەر لە بواری وەڵامدانەوەی پەیوەندییە تەلە فۆنەکاندا کاردەکەیت ، خۆت بە یەکێك لە کاریگەرترین کەسایەتیەکانی بەڕێوەبردن بزانە کە سەرنجی خوازیارانت ڕاکێشە و ڕۆڵی خۆت لە بەرەو پێشبردنی ئامانجەکانی دامەزراوەکەتدا بە کاریگەر بزانە .

٧- زۆرترین سوود لە پشووەکانت وەربگرە

ئەگەر دەزانیت کە کارەکانت ماندوویان کردوویت ، کەمێ پشوو بدە . لەگەڵ چەند هاوڕێیەکتدا بڕۆ بۆ کافتریای دامەزراوەکەت و قاوەیەك نۆش بکە . زۆرترین سوود لە کاتەکانی پشوو وەربگرە تا بە تەواوەتی ماندوو بونتان دەڕەوێتەوە و بتوانن سەر لە نوێ ووزەی کارکردن بگەڕێننەوە .

* ڕێگا چارەسەر درێژخایەنەکان

٨- زانیاری زیاتر لە بارەی شوێنی کارەکەت بزانە

هەوڵ بدە بە زانیارییەکی زۆر لە بارەی ئەو شوێنی کارکردنت و پەیوەندییەکانیەوە کۆبکەیتەوە و لەمبارەیەوە پرسیار لە هاوکارەکانت بکە ، ئاگاداری سیاسەت و ستراتیژی دامەزراوەکەت بە .

٩-هەمیشە لە دۆخێکی یەك ڕیتمدا مەمێنەرەوە و زانیارییە کانی خۆت لە بواری پیشەکەتدا بەرزتر بکەرەوە ، هەوڵ بدە نرخ بۆ کات دابنێیت و زانیاری و زانست لەو کارانەتدا زیاتر بکە کە دەتەوێ ئەنجامیان بدەی .

١٠- با مامۆستات هەبێت

لە هەر قۆناغێکی کارکردندا وا باشە کە مامۆستایەك بۆخۆت پەیدا بکەیت و لە ئەنجامدانی کارەکانتدا ڕێنمایت بکات . ئەو دەتوانێت هاریکاریت بکات تاوەکو باشتر پەی بە پیشەت ببەیت و لە کارەکانتدا سەرکەوتووتر بیت .

پەروەردە

لەدایکان و باوکانەوە بۆ نەوەکان : دەبێ دایکان و باوکان بۆ پەروەردە کردنی منداڵەکانیان هەمیشە ئەم ئامۆژگاریانەیان لەیاد بێ .

١- **داواو سوپاس** : دەبێ لە کاتی داواکردنی شتدا بڵێی تکایە یان بێ زەحمەت و لە کاتی بەجێ هاتنی دا بڵێی سوپاس

٢- **نازناو** : وەك بانگ کردنی منداڵی بچووك بۆ لەخۆی گەورەتر بەنازناوی کاکە یان دادە .

٣- **لەسەر خوانی نان خواردن** : دەبێ منالان پێیان بوترێ کە هێمنی و بێدەنگی بپارێزن بەلأم ئەگەر زۆری خایاندو منالەکان بێزار بوون دەتوانن هەستن .

٤- **تایبەتمەندێتی** : بۆ ئەوەی منالەکانت فێری ڕێزگرتن لە تایبەتمەندیەکانی گەورەکان بێ دەبێ ڕێز لە تایبەتمەندیەکانیان بگیرێ و نابێ :

- دەست بخەیتە گفتوگۆکانیانەوە .
- گوێ لە تەلەفۆنەکانیان بگریت .
- بەناو شمەکەکانیاندا بگەڕێی .
- دەبێ لە دەرگا بدەیت پێش ئەوە بچیتە لایان .

٥- **پێ بڕین** : وا باوە منداڵ کە قسە زۆر بەخەڵك دەبڕن بەلأم دەبێ لەم خووە ئاگادار بکرێنەوە تا دووبارەی نەکەنەوە .

٦- یاری كردن : له كاتی یاری كردنی منالآن لەناو خۆیاندا كۆمەڵێك شێوازی پەروەردەیی تێیاندا دروست دەبێت وەك :

گیانی هاوكاری ، ڕێزگرتن له وانی تر باشی دورکەوتنەوە له خۆپەرستی

٧- تەوقە كردن : دەبێ منداڵان فێری تەوقە كردن بكرێن لەگەڵ ئەوانەدا كه لەخۆیان گەورەترن كاتێ سلاوێیان لێ دەكەن و سەیری چاوی ئەو كەسە بكەن كە تەوقەی لەگەڵ دەكەن . هەموو ئەم ڕێنماییانه لەماڵەوە و له دەرەوە دەبێ جێ بەجێ بكرێن .

چەند ئامۆژگارییەك بۆ هاوڕێکانم

ئەگەر دەستە خوشكێكی هاوڕێت خۆشویست پێی بڵێ من لەبەر خواتۆم خۆش دەوێت ، گەر هاوڕێیەكت نەخۆش كەوت سەردانی بكە . ﴿ پێغەمبەر ﷺ ﴾ له مافی موسوڵمانان بەسەر موسوڵمانەوە فەرمووی ئەگەر دیار نەبوو سەردانی دەكات ، وەیان نەخۆش كەوتبوو سەردانی دەكات .

ئەگەر یەكێك له دەستە خوشكانت (محجبه یان سفور) پێویستی به یارمەتی بوو دەستی یارمەتی بۆ درێژ بكە چونكە خۆشەویستی بۆت زیاد دەبێت و متمانەت پێدەكات یارمەتی خەڵكیش بدە ئەگەر كەمیش بێت بۆ نموونە (قەڵەم ، دەفتەر ، شەرح كردن ، پارە ، ووتەی خێر) . . . هیتر هەر شتێكی تر .

پێغەمبەری خۆشەویستی هەمووان ﴿ﷺ﴾ دەفەرموێت سەردانی كەسێك بكە سەردانت ناكات ، خواردن بدە بە كەسێك بەشت نادات ، كەسێك ستەمی لێ كردوویت لەبەر خوای گەورە لێی خۆش ببە .

عومەری كوڕی خەتتاب ﵁ دەفەرموێت سێ شت خۆشەویستت دەكەن لای خەڵكی و لای خوای گەورەش

١- پێش ئەو سەلامی لێ بكە . .

٢- بەخۆشترین ناو لای ئەو بانگی بكەی . .

٣- له كۆڕو مەجلیسدا جێی بكەیتەوە .

هاوڕێم له جێی خۆیدا قسە بكە چونكە گووتراوە : (لكل مقام مقال) و باقسەكانت شوێنی خۆی بگرێت وەك خشتی دیوار . ئەگینا بێدەنگ بەو پێغەمبەری خواش ﴿ﷺ﴾ فەرموویەتی ئەوەی باوەڕی هەیە بەخواو ڕۆژی دوایی باقسەی باش بكات یان بێدەنگ

بێت وە کاتێك قسەت لەگەڵ یەکێکدا کرد توانجی لێ مەدەو لەپاش ملەش باسی مەکە بەخراپی و ناوو ناتۆرە وەك خوای گەورە دەفەرموێت ﴿وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ . الحجرات / ١١

تەنها خودایە کە بنەما سەرەکیەکانی سەرکەوتنە

١) سەقامگیری و نەڕووخان لەکاتی ڕووبە ڕووبوونەوە لەگەڵ دوژمندا .

٢) پەیوەندی هەمیشەیی بە خوای گەورەو بە پاڕانەوە و یاد کردنی و خۆپاراستن لە فێڵ و تەڵەکەی شەیتان .

٣) گوێڕایەڵی کردنی خواو پێغەمبەر ﴿ﷺ﴾ لە هەموو کاروبارەکانی ژیاندا .

٤) خۆ دورخستنەوە لە کێشەو (نزاع)و دوو بەرەکی و پەرتەوازەیی و دابڕ دابڕی هەڵەشەیی .

٥) خۆڕاگری و ئارامگرتن لەسەر هەموو ئەرکەکانی ململانێی نێوان حەق و بەتاڵ .

٦) دڵسۆزی و یەکلابوونەوە بۆ خوای گەورە .

تەلەفزیۆن دوژمنێکی سەختی منداڵەکەتە

لەچەند توێژینەوەیەکی زانستی نوێدا لە زانکۆی ویلایەتی واشنتۆن ئەنجامدرا دەریخستووە ئەو منداڵە تازە پێگەیشتووانەی زیاد لە دوو کاتژمێر تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن زۆرتر ڕوو بە ڕووی کێشەو گیرگرفت دەبنەوە بەتایبەت لەگەڵ کات و پێدەچێت لە دوایشدا هەستەکانی بۆن و دەست لێدانیان لە دەست بچێت چونکە بە شێوازێکی ڕێك و پێك ئەو هەستانەیان بەکارنەهێناوە .

زۆر لە باوکان و دایکان ڕوو بە ڕووی گیروگرفت دەبنەوە لەگەڵ منداڵەکانیان سەبارەت بە تەماشاکردنیان بۆ ئامێری تەلەفزیۆن و فێربوونی ڕەفتاری خراپ لەم ئامێرەوە چونکە هەندێك جار ئەو بابەتەی منداڵەکان سەرقاڵن بە تەماشاکردنیەوە گونجاو نیە لە ڕووی تەمەنیانەوە یان ئەو کاتەی منداڵەکان سەرقاڵن بەتەماشاکردنی ئەو ئامێرەوە زۆر لەوە زیاترە کە دەبێت تەرخان کرابێت لە پێناو تەماشاکردنی ئەو ئامێرە ، چونکە پێدەچێت تەماشاکردنی تەلەفزیۆن بەو شێوازەی کە لە پێشەوە باسمان کرد ڕێگر دەبێت

لەبەردەم منداڵەکان کە هەستن بەجێ بەجێکردنی ئەرکە گرنگەکانی تر بۆ نموونە ئەرکەکانی قوتابخانە .

هەندێك ڕێ وشوێنی هەیە پێویستە باوکان و دایکان بیگرنە بەر سەبارەت بە بەکارهێنانی ئامێری تەلەفزیۆنی لەلایەن منداڵەکانیانەوە کە بریتین لە :

١- هەندێك بنەما دابنێن بۆ کۆنترۆڵ کردنی چۆنیەتی تەماشاکردنی تەلەفزیۆن کە پەیوەندی بەکاتی تایبەتی تەماشاکردنەوە هەبێت ، یان ئەو بەرنامانەی ڕێگە پێدراو بێت یان ڕێگە پێنەدراو بێت ، ڕوونیشی بکەنەوە بۆ منداڵەکانتان کە مەبەست لەم بنەمایانە چین و دەبێت پابەند بن پێوەی .

٢- لەگەڵیان دابنیشە بۆ تەماشاکردنی ئەو بەرنامانەی دەیانەوێت سەرقاڵبن پێوەی و چاودێرییان بکە ، لەم خاڵەوە دەتوانیت بەرنامە باشەکان لە خراپەکان جیا بکەیتەوە .

٣- دەتوانیت هەستیت بە هەڵبژاردنی ئەو کەناڵانەی لەگەڵ تەمەنی منداڵەکانتان دەگونجێت یان ئەو کەناڵانەی کە تایبەتن بە منداڵ .

٤- ڕێکخستنێك دروست بکە لە نێوان کاتی تەماشا کردنی تەلەفزیۆن و چالاکیەکانی تری منداڵەکان .

دە ئامۆژگاری بۆ کەمکردنەوەی مەترسیەکانی مۆبایل

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا بە دەگمەن کەسێك دەبینیت مۆبایل بەکار نەهێنێت و بەکارهێنانی مۆبایل بووە بە شتێکی بلاو ، بەلام دەزانیت کە مۆبایل شەپۆلێك دروست دەکات کە هەمان سیفاتی ئەو شەپۆلە ووردانەی هەیە کە فڕن دروستی دەکات و پێی دەوترێت (مایکرۆوەیڤ) کە لە فڕندا ئەو شەپۆلانە گەرمیەك دروست دەکەن کە خواردن دەکوڵێنێت .

ئایا مۆبایل کاریگەری لەسەر چاو هەیە ؟

بۆ وەلامدانەوەی ئەم پرسیارانە د . محمد حنتیرە (زەمیلی راگری کۆلیجی بەریتانی دەڵێ : جیلی ئێستا تاکە جیلە بە درێژایی مێژوو کە جەستەی ئەخاتە مەترسیەوە و خۆی ئەداتە بەرشەپۆلی ڕادیۆی بەرز (٢٠٠٠میگاهێرتز) ز شەپۆلی مۆبایل (٣٠٠میگاهێرتز) .

- کاتێك مۆبایلەکەت تەلەفۆنی بۆ دێت و تۆ لە پەنای تەلەفزیۆنێکدا یان کۆمپیوتەرێکدا بیت ، سەرت سوڕدەمێنێت کە وێنەی سەر شاشەی تەلەفزیۆنەکە یا کۆمپیوتەرەکە تێکدەچێت ، یان ئەگەر لە پەنای ڕادیۆیەکدا بیت ، چۆن دەنگی ڕادیۆکە تێکدەچێت . ئەمەش لەبەر ئەوەی مۆبایل کاتێك تێلی بۆ دێت ، شەپۆلێك دروست دەکات ٢, -٦, . واتە ٤٠٪ ئەو شەپۆلانە لەلایەن دەست و سەرمانەوە هەڵدەمژرێت . تەنانەت مۆبایل ئەو شەپۆلانەی لە ڕادیۆ دەرئەچن ، ئەگوازێتەوە بۆ سەرمان دە جار زیاتر لە شەپۆلی ڕادیۆی ئاسایی و لە توانایدا هەیە لە دوری ٣٠ مەترەوە لە تاوەری ڕادیۆوە شەپۆلەکانی ڕاکێشێت بۆ مێشك .

- بەبێ موناقەشە زیاتر لە سەدان بەحسی زانستی سەلماندویانە کە بەکارهێنانی مۆبایل بەهۆی شەپۆلەکانیەوە ، زیان دەگەیەنێت بە مێشك و گوێ و چاو .

- بابپرسین ئایا کە مۆبایل ئەم هەموو مەترسیەی هەیە ، بۆچی کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی مۆبایل لێپرسینەوەیان لەگەڵ ناکرێت ؟ چونکە کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی مۆبایل ، ساڵانە چەندەها بیلیۆن دۆلاریان دەست دەکەوێت . ساڵانە چەندەها ملیۆن دۆلار ئەدەنە دەزگاکانی ڕاگەیاندن بۆ بڵاو کردنەوەی لایەنە باشەکانی مۆبایل و شاردنەوەی لایەنە خراپەکانی .

- ئایا مۆبایل کاریگەری لەسەر چاو هەیە ؟ بەڵێ شەپۆلەکانی مۆبایل گەرمی دەوری چاو بە ٣ پلە بەرز دەکەنەوە ، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی ئاوی سپی چاو . دیراسەیەکی ئەڵمانی سەلماندوویەتی کە پەیوەندیەکی بەتین هەیە لە نێوان شێرپەنجەی چاوو بەکارهێنانی مۆبایل .

قسە کردن لەسەر مەترسیەکانی مۆبایل لەم ڕۆژگارەدا ، وەك قسە کردن لەسەر مەترسیەکانی جگەرە کێشان وایە کە ٥٠ ساڵ پێش ئێستا باسی مەترسیەکانی جگەرە کێشان دەکرا .

ده ئامۆژگاری بۆ کەمکردنەوەی مەترسیەکانی مۆبایل :

١-کەمکردنەوەی بەکارهێنانی مۆبایل تەنها لەکاتی زۆر پێویستدا یان لەکاتی سەفەر یان لەحاڵەتی کتوپڕدا (ئیمیرجنسی) .

٢- هەوڵ بدە قسەکانت زۆر کورت بن لەسەر مۆبایل و یان باشتر وایە تەلەفۆنی نۆرماڵ (وایەردار) بەکار بهێنیت .

٣- بەکار نەهێنانی مۆبایل کاتێك سەیارە لێدەخوڕیت ، یان کاتێك لەناو سەیارەدا دادەنیشیت ، چونکە دیراسەیەکی ئەڵمانی سەلماندویەتی کە ستیلی سەیارە شەپۆلەکانی مۆبایل ١٠ ئەوەندە کاریگەرتر دەکات لەسەر سەرو لەش .

٤- بەکارهێنانی سەماعەی خاریجی باشترە بۆ ئەوەی شەپۆلەکان لەسەرت نزیك نەبنەوە .

٥- مۆبایل مەخەرە گیرفانت یان قایشی پانتۆڵ ، چونکە دیراسەیەك سەلماندویەتی کە کاریگەری لەسەر سپێرم (تۆ)ی پیاو هەیە .

٦- بەکارنەهێنانی مۆبایل لە کاتێکدا بە شەحنەوەیە .

٧- هەوڵ بدە خانووەکەت لە نزیك تاوەری مۆبایلەوە نەبێت .

٨- باشتر وایە کە شەوان مۆبایل بەکار ناهێنیت و بیکوژێنیتەوە باشترە ، یان تەنانەت پاتریەکەشی دەربکەی ، چونکە بە کوژاوەیش لەوانەیە بتوانێت شەپۆل وەربگرێت .

٩- بەکار نەهێنانی سەماعەی گویێ بۆ تەلەفۆن کردن و گوێگرتن لە گۆرانی .

١٠- کاتێك تەلەفۆنت بۆ دێت یەکسەر وەڵام مەدەوە ، با تۆزێك بڕوات بۆ ئەوەی کاریگەری شەپۆلەکە لەسەر دەستت کەم بکاتەوە .

شەڕکردنی ژن و مێرد تەمەنیان درێژ دەکات

لە توێژینەوەیەکی نوێدا دەرکەوتووە ئەو هاوسەرانەی کە لە حاڵەتی شەڕدان تەمەنیان زیاتر دەبێت لە هاوسەرەکانی تر کە ژیانیان لە بێدەنگیدایە .

توێژینەوەکە لە زانکۆی " میشیگان " ی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا ئەنجامدراوە و تیایدا ١٩٢ هاوسەری گرتۆتەوە لەماوەی حەڤدە ساڵدا ، کە دابەش کراون بەسەر چوار گروپدا :

١- ئەو هاوسەرانەی گرتۆتەوە کە بە شێوەیەکی ڕاستەقینە تووڕەیی و گلەیی و بێزاری لە بەرامبەر یەك دەردەبڕن .

٢- ئەو پیاوانەی گرتۆتەوە کە تووڕەیی خۆیان ئاشکرا دەکەن و زۆر بڵێ و فرەڕێسن ، بەلاّم لە بەرامبەردا ژنەکانیان بە ئارام و بێدەنگ دەبن .

٣- ئەو ژنانەی گرتۆتەوە کە بە بەردەوامی لە دەربڕینی بێزاری بێدەنگ نابن و دەمەوەرن ، لە بەرامبەریشدا پیاوەکانیان بێدەنگن و قسەیان لێوە نایەت .

٤- ئەو هاوسەرانەشی گرتۆتەوە کە تیایدا هاوسەرەکان لە بەرامبەر کێشەکانیان گفتوگۆ لە نێوانیاندا دروست نابێت و هەر یەکێکیان لەلایەن خۆیەوە بێدەنگی بەباشترین ڕێگە دادەنێت بۆ باسنەکردنی ئەو شتانەی لە دڵیدایە .

پرۆفیسۆر " ئەرنرست هیربۆرگ " لە قوتابخانەی تەندروستی گشتی ویلایەتی " میشیگان " ئاشکرای کرد : پێدەچێت یەکێك لە هاوسەرەکان تووشی ڕووداوی مردنی پێشوەخت ببن گەر بێت و لەلایەن یەکێکیانەوە هێرشی بکرێتە سەر بەبێ ئەوەی لە پێشتردا کاردانەوەیەکی شەڕانگێزی لە نێوانیاندا ڕووی دابێت .

وتیشی : لە سەرهەڵدانی هەرکێشەیەکدا لە نێوان هاوسەرەکانداو لە کاتی دانیشتنیاندا بۆ گفتوگۆکردن لەسەر کێشەکە لەو ئامانجانەی دەیانەوێت بیپێکن ، ئاشتبوونەوەیانە " . ڕوونیشیکردەوە گەر بێت و هاوسەرەکان هەردووکیان لەکەسە باشەکان بن ئەوا زۆر بەئاسانی چاك دەبنەوە ، بەلاّم زۆرێك لە هاوسەرەکان تاکو ئێستاش پەی بە دۆزینەوەی ڕێگەیەك نابەن بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی دەکەوێتە نێوانیانەوە .

چۆن تێڕوانین بۆ ژیان و ڕووداوەکان باشتــر دەکەیت ؟

شەش بنەما یارمەتیمان ئەدەن بۆ ئەوەی تێڕوانینت بۆ شتەکان گونجاو بێت .

١) زەردەخەنە بکە

ئیمرسۆن ئەڵێ (کاتێك کەسێکی ڕووخۆش دێتە ژوورێك وەکو ئەوە وایە مۆمێکی تر داگیرسێنیت ، ئەگەر وێنەیەکی جوانی زەردەخەنە لە ڕووخسارت هەبێت تەنها ئەوە نییە کە خەڵکی وەڵامی ئەم زەردەخەنە ئەدەنەوە ، بەڵکو هەروەها خۆشت هەست بە شادومانی دەکەیت) .

٢) بە ناوی خۆیانەوە قسەیان لەگەڵ بکە :

بێگومان خۆشترین ناو بەلامانەوە گوێمان لێبێت پێی بانگ بکرێن ناوی خۆمانە .

٣)گوێ بگرەو ڕێبدە کەسانی تر قسە بکەن :

یەك بنچینە هەیە بۆ ئەوەی قسە کەرێکی لێهاتوو بیت فێربە چۆن بگریت . ئەگەر کەسێك قسەی لەگەڵ کردی ئەم نەخشە سادە بەکار بهێنە :

- گوێ بگرەو قسەی پێ مەبڕە .
- هەندێ پرسیاری ڕوو بە ڕوو بکەرەوە .

٤) بە تەواوی بەرپرسیاری هەڵەکانی خۆتبە .

یەکێك لە سیفەتە هاوبەشەکانی نێوان کەسە سەرکەوتووەکان بریتیە لە توانای هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی .

٥) خۆش ڕەفتاربە بەرامبەر بەخەڵکی :

فەیلەسوفی ئەمریکی مارك تۆین ئەڵێ : (من دەتوانم ژیان بەسەر بەرم بۆ ماوەی دوو مانگ بەکاریگەری خۆش ڕەفتاری و نەرم و نیانییەوە) .

٦) لێبووردە بەو ڕابردوو لە بیر بکە :

ئەگێڕنەوە جارێك کەسێك سەردانی باخچەی ئاژەڵان دەکات لافیتەیەکی بینی لەسەری نوسرابوو (ترسناکە لە شێرەکە نزیك مەبەرەوە) بەڵام گاڵتەی بەلافیتەکە کردو دەستی درێژ کرد بۆ ناو قەفەزی شێرەکە ، شێرەکە هێرشی بۆ بردو دەستی بریندار کرد ، بەڵام بۆ بەختی باشی برینەکەی پێویستی بە نەشتەرگەری بچووك و ئاسان بوو . لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا کەسە سەری سوڕما لەم کارەو لە دەروونی خۆیدا ووتی (بۆچی

شێرەکە پەلاماری دام ، خۆمن کەسێکی زۆر باشم تەنها ویستم یاری لەگەڵ بکەم ، بڕوا ناکەم بە ئەنقەست پەلاماری دابم ، لێبوردو ئەوەی ڕوویدا بوو لە بی‌ری چوویەوە) پاش دوو هەفتە هەمان کەس سەردانی هەمان باخچەی کردەوە ، سەردانی شێرەکەی کردو دیسانەوە دەستی درێژ کردەوە ، ناو قەفەزەکە ئەم جارەیان شێرەکە پەلاماری هەموو قۆڵی دا ، ئەم کەسە بە پەلە گوێزرایەوە بۆ نەخۆشخانە و بەشێوەیەکی دەرئاسا ژیانی ڕزگار بوو ، پاش شەش ڕۆژ سەردای باخچەکەی کردەوە و لە بەردەم شێرەکەدا وەستاو وتی : (من ئەزانم کە تۆ بەمەبەست ئازارت پێ نەگەیاندم ، لێت ئەبوورم بەڵام ئەمجارەیان لە بیرم ناچێ یاریت لەگەڵ ناکەم)

لەکاتی ئامۆژگاری کردندا

ڕەنگە زۆر جار ڕوودات کە ئامۆژگاری هاوڕێ یان کەسێکی نزیك بکەیت ، بەڵام ئاگادار بە ئەو ئامۆژگارییە بە شێوەیەك بێت کە پێی دڵگران نەبن .

١- ئەگەر هەڵەیەکت لە یەکێك بینی بە ڕوویەکی خۆشەوە ئامۆژگاری بکەو داوای لێ بکە دووبارەی نەکاتەوە ، نەکەی خۆت توورە بکەیت .

٢- پێویستە ئامۆژگاری کردن بە نهێنی بێت و لەبەر چاوی کەسانی تردا نەبێت ، تا ئەو کەسەی ئامۆژگاری دەکەیت بەقسەت بکات و هەست نەکات بۆ زیان پێگەیاندنێتی .

٣- هەوڵ بدە ئەو نموونە خراپانە بۆ ئەو کەسە بگێڕیتەوە کە بەسەر خۆت هاتووەو وا تێی مەگەیەنە کە خۆت بە هیچ جۆرێك هەڵە ناکەیت .

٤- مەرج نییە هەموو جارێك بەرەو ڕووی ئامۆژگارییەکە بکەیت و ڕاستەوخۆ بە کەسەکەی بڵێیت ، بەڵکو هەندێك جار دەکرێت تەنها هێما بۆ بابەتەکە بکەیت ، وەك ئەوەی بڵێیت هاوڕێیەکم کەوتبووە ئەو هەڵەیەوە کە کارێکی باشی نەکردووە .

لەکاتی داوەت کردندا

ئەگەر هاورێیەکت یان دۆستێکت بانگهێشتی کردی بۆ ئەوەی پێکەوە نان بخۆن ، ئەوا بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی جوان نیشان بدەیت ، باشترە پابەند ببیت بە ڕێساکانی داوەت کردنەوە .

١- ئەگەر حەزت بەجۆرە خواردنێکی دیاریکراو نەبوو یان حەساسیێتت پێی هەبوو ، ئەوا پێش ئەوەی خواردنەکان ڕێك بخرێت ئەو کەسە ئاگادار بکەرەوە کە خواردنێکی لەو شێوەیە ناخۆیت ، ئەمەش هیچ شەرمی ناوێت بۆ ئەوەیە ئەو کەسە مێوانداریێتی دەکات ئەرك نەکێشێت بەخواردنێکەوە کە تۆ نایخۆیت .

٢- کەسێك لەگەڵ خۆتدا مەبە کە بانگهێشت نەکراوە ، چونکە ڕەنگە خاوەن داوەتەکە پێی خۆش نەبێت ، ئەم حاڵەتە منداڵیش دەگرێتەوە ، ئەگەر بە ڕوونی پێیان نەوتی منداڵەکانت بهێنە ، ئەوا لەگەڵ خۆتدا مەیانبە .

٣- ئەگەر توانیت ئەوا دیارییەکی بچووك لەگەڵ خۆتدا ببە بۆ داوەتەکەو پێشەکی سوپاسی ئەو کەسە بکە کە میوانداری کردوویت .

٤- دەست مەکە بە نانخواردن تا ئەو کەسەی میوانداری کردوویت فەرمووت لێ نەکات و خۆی دەست نەبات بۆ کەوچك و یان چەتاڵەکەی بەردەمی .

٥- کاتی گونجاو هەڵبژێرە بۆ ماڵئاوایی کردن ، نە پەلە بکەو نە زۆر خۆشت دوا بخە بە ڕادەیەك کە لێت بێزار نەبن .

٦- لەکاتێکی تردا لە ڕێی نامەی ئەلیکترۆنی یان تەلەفۆن سوپاسی ئەو کەسە بکە کە داوەتی کردوویت و دەستخۆشی ئەو کارەی لێبکە .

لە پەروەردە کردندا

پێویستە لە تەمەنێکی بچووکەوە منداڵەکەت فێری ئەتەکێت بکەیت ، بۆ ئەمەش باشترین شێواز ئەوەیە خۆت ئەو ڕێسا گونجاوانە بەکار بهێنیت و پابەند بیت پێیانەوە

١- کە داوای شتێکت لە منداڵەکەت دەکەیت ووشەی : « بێزەحمەت » یان بە « بەیارمەتیت » بەکاربهێنەو پاش ئەوەی شتەکەشت پێدەگات سوپاسی بکە ، چەند بارە کردنەوەی ئەم حاڵەتە وا لە منداڵەکە ئەکات بە هەمان شێوە ئەویش فێری ئەو ڕێزە ببێت لەگەڵ کەسانی تر .

٢- پاش ئەوەی کەمێك لە دەوروبەری تێگەیشت . ڕای بهێنە لەسەر ئەوەی کەسانی لەخۆی گەورەتر بە ووشەی‹‹ کاك ›› یان ‹‹ خان ›› بانگ بکات و ڕێزیان لیٚ بگرێت .

٣- ڕایانبهێنە لەسەر ئەوەی لەکاتی نانخواردندا بێدەنگ بن و جموجوڵی زۆر نەکەن ، ئەگەر لە شوێنێکیش داوەت کرابوویت و منداڵەکەت لەگەڵ بوو ، کە زانیت دانیشتنەکە درێژەی خایاندووە ، داوای یارمەتی بکەو منداڵەکەت ببەرە دەرەوە بۆ ئەوەی کەمێك بجوڵیٚ ئینجا بگەڕێرەوە .

٤- ڕێز لە تایبەتمەندییەکانیان بگرەو فێری هەمان شتیان بکە ، کە قسە دەکەن پێکەوە گوێیان بۆ مەگرە ، ناو کەلوپەلەکانیان مەگەڕیٚ ، پێش ئەوە بچیتە ژوورەوە لە دەرگاکەیان بدە .

لە یەکەم بینیندا

یەکەم بینین کەسایەتی مرۆۆ لای کەسی بەرامبەر دیاری دەکات ، بۆیە بزانە لەو کاتەدا چۆن مامەڵە دەکەیت و هەڵسوکەوتەکانت چۆن دەبێت .

١- هەوڵ بدە پێلاوو جلوبەرگەکانت خاوێن بن و نینۆکت پاك بێت و قژێکی باش داهێنراوت هەبێت ، ئەم بەشانە زۆر گرنگن بۆ دەرکەوتنی مرۆۆ .

٢- ناونیشانی تەواوی ئەو شوێنە بزانە کە بۆی دەچیت و بەباشی ناوی کەسەکان بزانە کە لەویٚ چاوەڕێت دەکەن .

٣- بەهیچ جۆرێك دوا مەکەوە لە وادەی دیاریکراوو لە کاتی خۆیدا بگە ، تا بزانن پابەندیت بەکاتەوەو ڕێزی خۆت دەگریت .

٤- ئەو کەسەی یەکەم جار دەیبینیت بە پێکەنینەوە گفتوگۆی لەگەڵدا بکەو سلاٚوی لیٚ بکەو بەباشی تەوقەی لەگەڵدا بکە.

٥- ناوی خۆت بە ڕۆشنی بڵیٚ و خۆت بناسێنە . با نەوەکانی ئەوانیشت لە بیرنەچێتەوە ■

کازیوەی ژیان

یەکێك لە گرنگترین ڕێگاکانی دەستگرتن بەکاتەوەو بەفیڕۆنەدانی ، سوود وەرگرتنە لە ئەزمونی ئەوانیدی . ژیان هەرهەمان ئەو شتەیە کە تۆ ، خۆت ئەو بونیاد دەنێیت . ئەوەی ناتوانێت بپرسێت ، ناتوانێت بژی . ئەو کەسەی کە لە ئیش و کارەکەی خۆی هەڵدێت ، ئەوە لە ژیان هەڵدێت . بێدەنگی لەو ساتە وەختەی واقسە کردن بێ سوودە ، نیشانەی ئەوپەڕی بێگەردیە . غروری خۆت ڕابگرەو بیپارێزە ، بەلاّم بۆ ئەو مەژی . ستایشکردنی ئەوەی لە دەستماندا وە بەیادهێنانەوەی شیرین دەکات . ئەگەر سەدان کەس توانای قسەو دوانیان هەبێت ، تەنیا یەك لەوان دەتوانێت تێبفکرێت و بیربکاتەوەو ، ئەگەر هەزاران کەس توانای بیرکردنەوەیان هەبێت ، تەنیا یەك لەوان خاوەن تێڕوانینی دروستە . خۆشەویستی لە درەختەوە فێرببە کە سێبەر بۆ لقشکێن و ناحەزی خۆی دەکات . ئەندازیاری داهاتووی خۆمانین کەوابێ لە ئەمڕۆوە دەبێت لە ڕێگەی ڕاستی دورنەکەوینەوە .

نارەزایی ژنان لە هەڵسوکەوتی هاوسەرەکانیان دوای مانگی هەنگوینی

هەندێك لە ژنان نارەزایی دەردەبڕن بەرامبەر بەگۆڕانی هەڵسوکەوتی هاوسەرەکانیان پاش ماوەیەکی کەم لە دوای هاوسەرگیری ، پاش لادانی ئەو دەمامکەی لەسەر دەم و چاویان بوو لەسەرەتای چەند مانگی یەکەمی ژن و هاوسەرێتیاندا ژنان تووشی سەرسامی یان (شڵەژان) دەبن ، وادەزانن کە ئەوان لە خەودا بوون و لەو خەوە ڕاپەڕیون ، یان لەگەڵ کەسایەتیەکی تردا بوون نەك هاوسەرەکانیان .

ژنان بۆچوونیان وایە کە ڕاستی کەسایەتی پیاو دەرناکەوێت هەتا دوای گواستنەوە ، داواکارن کێشەکانیان بەشێوەیەکی ئەفسونگەرانە چارەسەر بکرێت کە زۆربەی لەدوای مانگی هەنگوینیەوە دەست پێدەکات .

(س) کە مامۆستایە دەڵێت :" مێردەکەم دیلی کردبووم چونکە من بەشێوەو ڕووخساری هەڵخەڵەتام . "

ئەو دەڵێت :" تەنها چەند مانگێك بەسەر شووكردنەكەیدا تێپەڕیوەو چیتر ناتوانێت خۆڕاگربێت بەرامبەر بە هەڵسوكەوتی هاوسەرەكەی ."

دەشڵێت : " مێردەكەم لە كاتی سواربوونی لە ئۆتۆمبێلدا سەری دەردەهێنێتە دەرەوەو تف هەڵدەدا بەسەر شەقامەكەدا ، ئەمە وای لیّ دەكات هەست بە شەرمەزاری بكات ، هەروەها لە ژووری نوستن نان دەخوات چا بەدەنگێكی بەرزی ناخۆش دەخواتەوە ، جگەرەكەی لە پیاڵەی چاكەدا دەكوژێنێتەوە كاتێك كەتەپڵەكی جگەرەكەی لە تەنیشتیەوەیەتی . "

بتول دەڵێت ناخۆشترین شت لە هەڵسوكەوتی هاوسەرەكەیدا ئەوەیە هیچ جیاوازیەك لە نێوان جلوبەرگی چوونە دەرەوەو ئیشكردن و جلی خەودا ناكات ، هەروەها وتی :" مێردەكەم هیچ لەم خەسڵەتانەی نەبوو پێش بە هاوسەربوونمان بەڵكو پاك و خاوێن بوو ئەیزانی چۆن هەڵسوكەوت بكات تا خەڵك ڕێزی لیّ بگرن ، هەموو شایەتی بۆ دەدەن بەخووڕەوشتی چاك . "

(نەدا) ژنی ماڵەوەیەو یادەوەرییەكان دێتەوە یادی و دەڵێت " : مێردەكەم پێش گواستنەوەم پیاوێكی نموونەیی و بەخشندە بوو ئەترسا لەوەی هەستم برینداربكات ئەگەر تەنها بە ووشەیەكیش بێت ، هەموو كات باسی خۆشەویستی بۆ ئەكردم ، وام هەست دەكرد دڵخۆشترین ژن دەبم ، بەلأم دوای گواستنەوە گۆڕا ، هیچ كات گوێی بە هەستم نەدەدا ، ئەو دەیەوێت متمانەم بەخۆم نەمێنێت یان بمشكێنێت . "

هەروەها (نەدا) دەڵێت :" ئێستا مێردكەم كەسایەتییەكی سەیری هەیە ، بەدرێژایی بەدرێژایی شەو بە بێدەنگی دادەنیشیّ و یەك ووشە نادركێنیّ تەنها لە كاتی پێویستدا نەبێت ئەویش بۆ داخوازییەكانی خۆی كە گۆڕاوە لە چرپاندنەوە بۆ هاواركردن ." خواردن بەشێوەیەكی ناشارستان .

(عەبیر) دكتۆرەیە لێدوانەكانی پێش خۆی تەواو دەكات و دەڵێت :" من تووشی هەراسان بوون دەبم كاتێك مێردەكەم دەبینم دەچێتە پێشەوە بۆ خواردن بەشێوەیەكی ناشارستانی و دەڵێی یەكەمجارە لە ژیانیدا خواردن ببینیّ ."

یان دەڵێت :" لە پێشبڕكێدایە كاتێك لە میوانداری خێزانی دەبین چاوەكان دوای دەكەون ئەویش لە نێوان جۆری خواردنەكاندا دەگەڕێت ئەڵێی ئێستا لە برسێتی هاتۆتەوە

، ئێستا داوای لێبووردن دەکەم کاتێك بانگمان دەکەن بۆ میوانداری خێزانی یان لەلایەن ناسیاوەکانیەوە ، بۆئەوەی تووشی شەرمەزاری نەبم ناچم ."

(هالا) ژنی ماڵەوەیە بەدەست گەرەلاوژەیی مێردەکەیەوە دەناڵێنێت ، چونکە هاوسەرەکەی شتەکان لە هەر سوچ و قوژبنێکدا بیەوێ دایدەنێت ، ئەو وا دەبینێت ئەو شتەی کەتووشی دەمارگیری دەکات ئەوەیە کاتێك مێردەکەی دوای نیوەشەو دێتەوە بۆ ماڵەوەو هەڵی دەسێنێ لەخەو تەنها بۆ ئەوەی پرسیاری لێ بکات ئایا فلانە شتی لەکوێ داناوە .

(باحمودە)پسپۆڕی دەروونی بنکەی (شەفا ئەلتبی)یەو دەڵێت : ئەم کارانە سرووشتین لە سەرەتای ژن و مێردایەتیدا ، کاتێك هەریەکەیان واخۆی دەردەخات کەسێکی نموونەییەو کەموکوڕیەکانی دەرناخات یان لێی دوور دەکەوێتەوە ، واڕوون بۆتەوە دوای تێپەڕبوونی ماوەیەکی کەم نموونەیی کەم دەبێتەوەو کەموکوڕییەکان دەردەکەون و کێشەی نێوانیان دەست پێدەکات ، هەندێ جاریش ئەمانە بەمانای تەواوی کەموکوڕی نایەن ، بەلام هیچ لایەکیان ناتوانن وازی لێ بهێنن ، ناکۆکیەکان لێرەوە دەست پێدەکەن ، جا ئەگەر ئەم هەڵسوکەوتانە دەستی پێکرد ئەمیش ئەبێتە هەراسانکردنی لایەنەکەی تر ، هەستکردن بە ڕق لێبوونەوەو نەبوونی حەوانەوە ، ئەبێت هەردوو لایەن ژن و مێرد بەئاشکرا گفتوگۆ بکەن لەبارەی ئەو شتانەی پێی تووڕە دەبن .

هوکات (روبا) دەڵێت :" گفتوگۆ هەیە زۆر نزیکە لە شەڕێکی توندو تیژەوە کە دەبێتە هۆی بریندار کردنی دەروونی کە ئەمەش شتێکی نەویستراوە ."

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ ڕابردوو دەبینین ژن و ژنخوازی لە ڕۆژگاری باوباپیرانماندا بێ خۆشەویستی یان یەکتر ناسین بووە ، بەلام ئەوان زۆر باش ئەژیان پێکەوە ، ژن ئارامگر بوو لەگەڵ مێردەکەیدا ، وای دادەنا ئەو هەموو شتێکە لە ژیانیدا ، بەهەمان شێوە ئەویش ماڵەکەی بە هەموو شتێکی خۆی دەزانی و پارێزگاریش بوو . لەو دەمەدا ژن هێنان چارەنووسێك بوو هەردوولا پێی ڕازی دەبوون و وایان دادەنا کە ئەمە قسمەت و نسیبە ، بۆیە لەو کاتەدا حاڵەتی لێك جیابوونەوەمان نەدەبینی وەکو ئێستا کە لەسەر هیچ و پووچترین شت ڕوودەدات .

پسپۆڕی دەروونی لەبارەی پیاوی ئاژاوەچییەوە دەڵێت :" گەرەلاوژەیی نێوان ژن و مێرد شتێکی نەشیاوە کە ئەویش بەمەبەستی شکاندنی بەرامبەرەو خۆدزینەوەیە لە شتە

سەرەکیەکان ، بەشێوەی جۆراوجۆر وەکو گەڕەلاوژەی جلوبەرگ و بڵاوکردنەوەی نارێکی کات ناجۆری هەستی تێکەڵ و پێکەڵ ، ئەویش تێکەڵەیە لەخۆشەویستی و ڕق و نەویستن و قبوڵکردن ، ئەوەش وا لە پیاودەکات چ کاتێك بیەوێت لە ژنەکەی نزیك دەبێتەوە ، یان بە پێی هیچ هۆیەك نەیەوێت یان لێی دوورکەوێتەوە ، هەروەها ناجۆری ڕەوشت لە ناو ماڵدا .

هەر لەم بارەیەوە دەڵێت :"ناجۆری یان پەشێوی بۆ ڕەوشت و خۆئامادە کردن و پەروەردە کردن و بارودۆخی کۆمەڵایەتی تاکە کەس خۆی دەگرێتەوە ، چونکە هەندێ جار ژن ناتوانێت چاوپۆشی لە هەڵسوکەوتی مێردەکەی بکات ، پیاوەکەش ناتوانێت ڕەوشتی خۆی بگۆڕێت ، یان حەز بەوە ناکات ، چونکە ئەو ڕاهاتووە لە دروستبوونی دەروونی و زاتی خۆی یان وا هەست دەکات ئەو هەڵسوکەوتانەی خۆی ئاسایین و ژنەکەی شەڕی پێ دەفرۆشێت و بەدوای ئاژاوەدا دەگەڕێت بەبێ هیچ هۆیەك ، ئێستا دەرك بەوەش دەکات گۆڕانی هەڵسوکەوت وەکو هەموو تازە گەرییەك پێویستی بە هێمنی و ئارامی هەیە ، چونکە هەڵچوون و توورە بوون بەکەڵك نایەت و لەسەر هەردوولا واپێویست دەکات یەکتریان بوێت و بەکەموکوڕیەکانی یەکتری ڕازی بن ، چونکە لەسەر ئەم گۆی زەمینەدا کەسایەتی بێ کەموکوڕی نیە .

خوشکی بەڕێز دەتوانیت چەند هەنگاوێك بۆ سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرێتی بنێیت ؟

هەموومان ئەو ڕاستیە دەزانین کە ژیانی هاوسەرێتی ژیانێکی پڕ سۆزو خۆشەویستی و گۆڕینەوەی هەناسەی شادیە لەلایەن هەردوو ڕەگەزەوە ، بۆیە سەرەتا کە دەچنە پێشەوە بۆ دروستکردنی چیانی هاوسەرێتی ئەبێت ڕەچاوی ئەوە بکەن کە ڕۆژگار ناخۆشی و خۆشی خۆی بەسەریاندا دەسەپێنێت و خۆی لە چەندەها شێوەدا دەنوێنێت لە دروستبوونی کێشەکانی ڕۆژانەدا ، بەڵام مایەی سەرکەوتن ئەوەیە لەهەموو کاتێکی خۆشی و ناخۆشیدا ئەوەت لەیاد نەچێت کە تۆڵای ئەو خۆشەویستیت و خۆشەویستیەکەشت هەمیشە لەبەرچاو بگریت بۆی ، سەرجەم کێشەکانیشت بخەیتە ئەولاوەو هەست و سۆزی نێوانتان هەمیشە لەبەرچاو بگریت بۆ ئەوەی لە ژیانی

هاوسەرێتیدا بەجوانترین شێوە بەخێرهاتنی ڕۆژگارەکانی تەمەنتان بکەن لە هەموو قۆناغەکاندا .

بۆ ئەم مەبەستەش خانمان دەتوانن چەند هەنگاوێکی گرنگ پیادە بکەن تابتوانن بەجوانترین شێوە خۆیان لە هاوسەرەکانیان بدۆزنەوە :

١) پێش ئەوەی هاوسەرەکەت بگەڕێتەوە بۆماڵەوە هەوڵبدە ئەوەی پێی خۆشەو ئارامی دەکاتەوە بۆی بڕەخسێنە ، لەکاتێکدا ئەگەر لەشیشت ناساغ بێت ، بۆ ئەوەی ئەو هەستەی زیاتر لابەهێز بێت کە تۆ ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر خۆشەویستی خۆتی بۆ دووبارە دەکەیتەوە .

٢) لەکاتی هاتنەوەی هاوسەرەکەتدا لەسەر کارەکەی یان لە هەر شوێنێکی تری دەرەوە ، سۆزی خۆتی بەجوانترین شێوە بۆ دووبارە بکەرەوە وەکو ئەوەی پێی بڵێی :" گوڵەکەم بەخێر بێیتەوە "، ئەم ووشەیە زیاتر پەیوەندی نێوان ئەم دوو ڕەگەزە بەتین دەکات .

٣) لەکاتی دانیشتنیدا لەسەر سفرەی نانخواردن بەجوانترین نیگاوە بڕوانە نێوچاوەکانی بەشێوەیەك کەهەموو سۆزەکانتی لە ڕێی ئەو نیگایەوە پیێ بڵێیت ، لەکاتی قسە کردنیشدا هەمیشە چاوەکانت بېڕە چاوەکانی و بابزەیەکی هێواشیش لەسەر لێوەکانت بیێ بۆ ئەوەی دەروونی خۆیت بۆ بکاتەوە .

٤)لەکاتی نمایشکردنی هەربابەتێکی تەلەفزیۆنیدا ئەوەی ئەو پێی خۆشە تۆش بەهەمان شێوە پێت بە دڵێکی زۆر گەورەو بڕوانە ایی ، ئەگەر تۆ بەرنامەکەت بەلاوە ناخۆشیش بوو ، بەلاّم دانیشتن بەلایەوە خۆشەویستی خۆتی بۆ دووبارە دەکەیتەوە .

٥) لەکاتی سەردانتان بۆ ماڵێك یان شوێنێك ئەگەر تۆ لەگەڵ ئەو ماڵەشدا بەینت نەبوو یان ئەو شوێنەت بەدڵ نەبوو بەهیچ شێوەیەك مەهێڵە بەڕووخسارتەوە دیار بێت ، کە ئەمەش دووپاتی خۆشەویستیەکەی نێوانتانە .

٦) لەکاتی کڕینی جلوبەرگدا ئەو شتەی ئەو ئارەزووی لیێ بوو تۆ پیێی بڵیێ :" بەڕاستی زەوقت جوانەو منیش بەلامەوە زۆر جوانە " چونکە ئەو لە مێشکی خۆیدا ئەوەی داناوە کە لەوانەیە لەلایەن هاوسەرەکەیەوە بەجوانترین شێوە پیرۆزبایی لێبکرێت .

٧) لەکاتی دروست بوونی کێشەیەکدا گەر هۆکاری سەرەکی هاوسەرەکەشت بێت هەرگیز مەهێڵە کاتژمێرێکی بەسەردا بڕوات و بەسۆزێکی گەورەو هەستێکی بێوێنەوە باوەش بۆ خەمەکانی بکەرەوەوبەچەند ووشەیەکی جوان کە پێی خۆش بێت ئاشتی بکەرەوە ، هەوڵیش بدە لە هیچ بوارێرێکی ژیاندا دژی نەوەستی تا بۆهەمیشە بەو ڕێزەی خۆتەوە لای بمێنیتەوە .

٨) هەمیشە پێش نوستن بەجوانترین شێوە خۆتی بۆ برازێنەرەوەو خۆشترین بۆن لەخۆت بدە تاهەمیشە هەست بە بوونی خۆی بکات لە تۆدا .

٩)هەوڵبدە هەمیشە هەموو بەیانییەك پێش هاوسەرەکەت هەڵبستیت لەخەو و خواردنی بەیانی بۆ ئامادە بکەیت و بە دەنگێکی خۆش بە ووشەیەکی شیرین پێشوازی لێبکەیت بۆ سەرخوانی بەیانیان .

١٠) پێش چوونە سەرکارەکەی جلوبەرگەکانی ئامادەکراو بێت و هەوڵبدە یارمەتی بدەیت بۆ پۆشینی جلەکانی ئەوەشت لە بیرنەچێت گوڵ گۆڕینەوە هەمیشە خۆشەویستی نێوانتان زیاتر دەکات بۆیە هەوڵی ئەوە بدە چەند ڕۆژ جارێك بەگوڵێکی سووری بۆنخۆش سۆزی خۆتی بۆ دووبارە بکەیتەوە . خوشکی بەڕێز ئەم دێڕانەی سەرەوە تەنها بۆ ژیانێکی کامەرانی تۆیە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا ، دڵنیابە گەر ڕۆژانە ئەو پەیڤانە دووبارە بکەیتەوە هەمیشە ئەو کەسە دەبیت کە هەست بەوە دەکەیت تۆ ئەژیت و لە ژیاندایت ، ئەوەشت لە بیر نەچێت ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لەماناکانی خۆشەویستی و ژیان دەگەیت و خۆت لە بەرامبەرەکەتدا دەدۆزیتەوە .

١٢ ڕێگا بۆ ئەوەی بەئاسانی خەڵکی بهێنیتە سەر بیروبۆچوونەکەت

١- دەمەقاڵەو موجادەلە مەکە .

٢- ڕاستەوخۆ بە بەرامبەرەکەت مەڵێ تۆ هەڵەیت .

٣- ئەگەر هەڵە بووی دان بە هەڵەی خۆتدا بنێ .

٤- پەنا بەرە بەر نەرمی و لەسەر خۆیی نەك تووڕەیی و توندو تیژی .

٥-گەلێك پرسیار لە بەرامبەرەکەت بکە کە وەڵامەکانی بەڵێ بن .

٦- جوان گوێ بگرە بۆ بەرامبەرەکەت با بە تەواویی قسەی خۆیت بۆ بکات .

٧- واز لە بەرامبەرەکەت بهێنە باوا بزانێت بۆچوونەکەت هی خۆیەتی .

٨- هەوڵ بدە لە ڕوانگەی بەرامبەرەکەتەوە سەیری مەسەلەکە بکەیت .

٩- ڕێز دابنێ بۆ بۆچوونی بەرامبەرەکەت و میهرەبانی بنوێنە برامبەر حەزەکانی.

١٠- پەنا بەرە بۆ هاوکاری جوان و شیاو .

١١- بۆچوونەکانت لە قاڵبێکی تەمسیلیدا بخەرە ڕوو .

١٢- مەسەلەکە بخەرە مەیدانی کێبەرکێ و مونافەسە .

چۆن کێشەی درۆکردن چارەسەر دەکەین ؟

بۆ چارەسەر کردنی ئەم دەردە کۆمەڵایەتیە لای منداڵان دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەین :

١) دڵنیا بیت لە ڕێژەی درۆ کردن لای منداڵان ئایا زۆر کەمە یان زۆر دووبارەیە ؟

٢) ئەگەر درۆکردنەکە بەردەوام بوو جۆرەکەی چی یە ؟ پاڵنەرەکانی چین ؟

٣) نابێت بەشێوەیەکی گاڵتەجاڕی توندو تیژی هەستی بریندار بکرێت ، بەڵکو پێویستە لێکۆڵینەوەی هۆکارو پاڵنەرەکانی بکرێت .

٤-نابێت بوار بدەیت بە مرۆڤی درۆزن لە درۆکەیدا سەرکەوتوو بێت ، چونکە سەرکەوتن هانی دەدات بۆ بەردەوام بوونی لەسەر درۆ .

٥- نابێت بوار بە درۆزن بدرێت شایەتی بدات .

٦- نابێت تۆمەتی تاوانی درۆ بدەینە پاڵ یەکێك بە هەڵەشە یی پێش دڵنیا بوون لە ڕاستی ڕووداوەکە .

٧- کاتێك مرۆڤی درۆزن دان بە هەڵەکەی دادەنێت دەبێت لە ئەنجامدا سزاکەی بۆ کەم بکرێتەوە یان لێی خۆش بێت چونکە ئەو شێوەیە وای لێدەکات ڕاستی بڵێت .

٨- ماندوو نەکردنی خوێندکاران بە ئەرکەکانی ماڵەوە لەلایەن مامۆستاکانەوە .

٩- بەکارهێنانی نەرم و نیانی لە بری توندو تیژی تەنانەت لە کاتی سزادانیشدا پێویستە سزاکە گەورە تر نەبێت لە تاوانەکە .

١٠- نابێت کارێك یان چالاکیەك کە مامۆستایان کەس و کاری خوێندکار کردوویانە بیدەنە پاڵ خوێندکارەکە کە لەسەر بنچینەی ئەوەی کە ئەو خوێندکارە خۆی کردوویەتی و وەکو (چالاکی خوێندنگا یاخود تابلۆو وێنە . . . . هتد) هەروەها گەلێك چالاکی دیکەش .

لە کۆتاییدا دەبێت پەیوەندیمان لەگەڵ منداڵەکان و خوێندکارەکاندا لەسەر بنەمای ڕاستگۆیی بێت و دەبێت بزانین ئەگەر منداڵ لە دەوروبەرێکدا گەورە بوو ڕاستی تیایدا ڕێزی لێ گیرا ئەوا ئەو منداڵە لەسەر ئەو ڕاستیە ڕادێت و لە کارکردەوەکانیدا ڕەگ دەداتەوە ئەگەر دڵنیای دەروونی و سەربەستی و ڕێنمای ڕاستی تیایدا دەستەبەر بوو ئەوا پێویستی بەوە نابێت پەنا بەرێتە بەر درۆ .

ڕازی بەختەوەری

تکایە ژنان ئەم بابەتە بخوێننەوەو کچانیش بە دزیەوە سەیری بکەن

١- لەو کات و دانیشتنانەدا هاوسەرەکەت نوکتەیەك یان بەسەرهاتێکی پێکەنین ئامێز دەگێڕێتەوە ، تۆش هەوڵبدە پێبکەنە ، تەنانەت ئەگەر پێشووتریش گوێت لێبووبێت ، یان باسەکەی پێکەنین ئامێزیش نەبێت .

٢- هەرگیز گاڵتەی پێ نەکەی ، هەرچۆن بێ تۆ بۆت نیە ، گاڵتە بە هیچ تاکێکی دەوروبەرت بکەی .

٣- ڕێز لە هاوڕێیان و هاوکارانی بگرەو بەپێی تواناو کاتت ، هیچ نەبێت بەلای کەم ساڵی جارێك دەعوەتیان بکە بۆ خوانێك خواردن بۆ ماڵەوە .

٤- بەپێی تەمەنی خۆت و باری دەرامەتت لە بەکارهێنانی جۆرەکانی ئارایشت و پۆشاك ڕای وەربگرە .

٥- باشتر وایە کە هەر خانمێك لە ژیانیدا هونەرێکی تایبەتی هەبێت وەك ، هونەری خەیاتی ، دروستکردنی شیرینی ، دروستکردنی خواردنی بەتام ، چنین و ماڵداری ، هەر هونەرێکی دیکە ، چونکە هاوسەرەکەتان بەبوونی هەر هونەرێکی تایبەت و نویٰ زۆر خۆشحاڵ دەبیٰ .

٦- چاولێکەری مەکە بە پیشە لە ژیانی ڕۆژانەت لەکەسانی چواردەورتدا ، مەیانکە بە ئاوێنەو دووبارەیان بکەیتەوە لە ژیانی خۆتدا ، بەڵکو هەوڵبدە بۆ باشتر بەڕێوەبردنی ژیانی ئاسایی خۆت و خێزانەکەت لەخاڵە سلبی و ئیجابیەکان پەندو ئامۆژگاری وەرگریت

٧- جیاوازییەکانی نێوان خۆت و هاوسەرەکەت شیرین ببینە ، و هەوڵبدە کە هاوڕێیەتیت لەگەڵ هاوسەرەکەتدا هاوسەنگ بکەیت .

٨- کاتێك کە هەر شتێکت پێشکەش دەکات وەك گیانت ڕێزی لێبگرە و بەنرخەوەوە تێی بڕوانە ، گەرچی بچووك و کەم نرخیش بێت ، هەرچەن وەخت جارێك بەکاری بهێنە تاخۆشحاڵی بکەیت .

٩- لەکاتی وێنە گرتندا پێکەوە بن یان لەگەڵ چەند کەسێکدا هەوڵبدە لە هاوسەرەکەت نزیك ببیتەوە و ڕووت شاد بێت ، هەرچەند مانگی جارێك جارێك پێکەوە سەیری ئەلبوومی وێنەکانتان بکەن .

١٠- لەگەڵ یەکدا بۆ یەکتر میهرەبان بن و دورکەونەوە لە ڕق و کینەو نەقد کردنی یەکتر ، بۆهەر کێشەیەك ڕێگاچارەیەك بدۆزنەوە .

١١- ژیانی واقیعیتان دورخەنەوە لە خورافات ، ئەو بەسەرهاتەی لە ژیانتاندا ڕوودەدەن چ تاڵ و چ شیرین وەریبگرن ، چونکە پیاوان ڕقیان لە رەماڵ دوعاو نووشتە نووسە .

١٢-هەمیشە کەسایەتی هاوسەرەکەتان ، لە هەر شوێنێکداو لای هەر کەسێك بە کەسایەتییەکی شیاوو چاك بینرخێنن و هەرگیز ڕێگا نەدەن کەس خراپەی لاتان باس بکات .

١٣- هەرگیز خۆتان لە هاوسەرەکەتان بە زیاتر مەگرن ، کرداره شازەکانیشتان بە ڕوویاندا مەڵێنەوە .

١٤- لەهەموو ئامانجەکانی ژیانیدا هاوڕێی هاوبیری بن و بەهیچ شێوەیەك لە شادی و خەمەکانیدا تەنیای مەهێڵن .

١٥- کاتێك کە کێشەیەك دێتە ڕێتان لە ژیانی ڕۆژانەتاندا لاواز مەبن و لاوازی خۆتان دەرمەبڕن ، وەك کێوێك ڕاوەستاوبن لە بەردەم کێشەکانداو سنگتان بکەنە قەڵغان بۆ مانەوەتان .

١٦- وەرگێڕێکی کارامەبن بۆ هاوسەرەکەتان لە کاتی دوان و وتوووێژدا و ئەو زمانەی کە ئەو پێی دەدوێ تێبگەن و بیناسن بۆ ئەوەی هەرگیز لە قسەکانی بە هەڵە نەگەن .

١٧- ئەو ساتانەی کە بە تەنیایت خۆت بخە جێگای ئەو کە چ ئەرکێکی پێ سپێرراوە بەدور لە هەر کینەو دوو دڵییەك داوا بکە لە هاوسەرەکەت باشتر دانیشن و لەسەر ئەو کارەتان قسە بکەن .

١٨- هەر بەو شێوەیە کەخۆت ڕێنادەت کە کەس سەبارەت بە چۆنیەتی ڕەفتارت بڕیار بدات ، تۆش بە هەمان شێوە ناتوانیت بە ویستی خۆت ڕەفتاری هاوسەرەکەت بگۆڕیت .

١٩- لەگەڵ هاوسەرەکەتدا نەزۆر ساردو نەزۆر گەرم هەڵسوکەوتی لەگەڵدا مەکە ، واتە نەزۆر لە دەوری گەڕێی و نە ماسکی بێ ئاگایی بدەیت بە ڕووتداو بێ هەست بیت لە بەرامبەریدا ، بەڵکو خۆشبین بەو دورکەوەرەوە لە بۆچوونی سلبی و نابەجێ ، بۆ ئەوەی کەمتر خۆت بخەیتە ئاڵۆزییەوەو هاوسەرەکەشت نارەحەت نەکەی .

٢٠- هەرگیز بە هیچ بیانوو و شێوازێك درۆ لەگەڵ هاوسەرەکەتدا مەکە ، ئەگەر بەهۆی ئەو گرفتەوە کەلات دروست بووە ناچارت دەکات درۆ بکەیت ، ئەوە هەوڵبدە بە هەموو توانایەکتەوە کە بە ووردی و هێدی هێدی گرفتەکەی لاباس بکە ، ئەگەر هاتوو لەو کاتەدا توندو تیژیت بە هاوسەرەکەتەوە دی ، ئەوا دان بەخۆتدا بگرەو هێمنی خۆت ڕابگرە ، دڵنیابە کە ئەوە زۆر باشترە لەوەی کە درۆی لەگەڵدا بکەیت .

٢١- ئایا تائێستا زانیوتانە کە ئێوەی ژنان کاردانەوەیەکی ئێجگار ئیجابی هەیە بۆ ڕۆح و دەروونی هاوسەرەکانتان ، دەنگی ئێوە دەبێت ئاوازێکی تیادا بێت ، ئاوازێکی هێمن کە لە ناویدا ئەوین ، خۆشویستن ، ڕاستی ، ڕاستگۆیی ، شادی ، تەندروستی ،

شەپۆل بدات هەوڵبدە دەنگت بەسەریا بەرز نەکەیتەوە چونکە ئەم کردارە پیاوان زۆر ئازار دەدات .

٢٢- خۆت لە ڕابردووی هاوسەرەکەت دوربخەرەوە ، چونکە هەر مرۆڤێك خاوەنی ڕابردووی تایبەتی خۆیەتی کە پڕ بووە لە خۆشی و ناخۆشیەکانی ژیان ، تۆش ڕابردووی بەخۆی بسپێرە و هەرگیز پرسیار لە ڕابردووی مەکە ، مەگەر خۆی بیەوێ باسی بکات تۆش تەنها گوێگربە .

٢٣- لەو سۆزو خۆشەویستی و ئەوینە ڕاستەی کە بۆت دەنوێنێ پێی بزانەو دەستخۆشی لێبکە ، پێویستییەکانی تایبەتی خۆت بە هێمنانەو نەرمی بخەرەوە یادی .

٢٤- خانمانی بەڕێز : ئەو لە یاد نەکەن کە هیچ پێویست بەوە ناکات کە تۆ باسی ئەو کەسانەی بۆ بکەیت کە پێش لە ژیانی هاوسەرگیریتان خوازبێنی تۆیان کردووە ، چونکە ئەمڕۆ ئەو پیاوی ژیانی تۆیە و تۆش دەبێت بەوپەڕی خۆشەویستییەوە لەسەرجەم بوارەکانی ژیاندا هاوڕێیەکی ڕاستگۆو دڵسۆز بی .

هاوڕێی وەفادار تەمەن درێژ دەکات

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی تازەی جیهانی کە لە ئوسترالیا ئەنجامدراوە ، بوونی هاوڕێی باش و وەفادار هۆکارە بۆ تەمەن درێژ بوون . لێکۆڵەرەوە ئوسترالیەکان ڕایانگەیاند ، بوونی هاوڕێی وەفادار هاوکارە بۆ ژیانێکی درێژتر ، هەروەها زاناکان ڕایانگەیاند ، چێژ وەرگرتن لە هاوڕێیەتی لەتەمەنێکی گەورەدا کاریگەرییەکی زۆرباش دەبێ لەسەر تەمەن .

هەروەها لە توێژینەوەیەکدا هاتووە پەیوەندی بەتینی منداڵان بە نزیکەکانیان کاریگەرییەکی کەمی هەیە لە ڕێژەی مانەوەی ئەو کەسە لەسەر ژیان بۆ ماوەی زەمەنێکی زۆرتر ، بەڵکو ئەگەر منداڵان هاوڕێی وەفاداریان هەبێ ، ئەوە بە پێچەوانەوە تەمەنیان درێژ دەبێ ، هەروەها لێکۆڵەرەوان ئاماژە بەوە دەدەن کە هاوڕێیان هاوکاری یەکترن بۆ تەندروستیان ، هەروەها هاوکار دەبن لەسەر کەمکردنەوەی هەستکردن بە دوودڵی و خەمۆکی ، بۆیە هاوڕێیەتی وەفادار هاوکار دەبێ بۆ تەمەن درێژی . بەهیوای ئەوەی هاوڕێی وەفاداری زۆرمان هەبێ تاتەمەنمان درێژترو خۆشتر بێ .

چۆن منداڵ لە شوشەی شیــر بگرینەوە

پێویـستە منـداڵ وورده وورده لـە مەکـە مژەی شووشـە دووربخرێتـەوەو بـەکوپ فێـری شیـرخواردنەوە بکرێـت ، سـەرەتا دایـك و بـاوك لـەوە نیگـەران دەبـن کەمنداڵەکـەیان ڕێـژەی پێویـست شیـر ناخواتـەوە چـونکە زۆربـەی منـداڵان حـەزیان لـە مەمکـە مژەیـە ، منـداڵێکی تەمەن یەك ساڵ لە شەوو ڕۆژێکدا پێویستی بە نیو کیلۆ شیـرەو منـداڵێکی تەمـەن (١٨) مـانگیش کـەمێك لـە نیـو کیلـۆ زیـاتر پێویـستی بەشیـر هەیـە ئەگـەر بـەو شـێوەیە شیری خواردەوە ئەوا تەندروستی باش دەبێت .

جگە لە شیـر خواردنـەوە ، منـداڵ خـواردنی تـریش دەخـوات ، کـاتێ بڕیـار دەدەن کـە مەمکە مژەی لێ وەربگرنەوە دەتوانن سوود لەو ڕێگا جۆراوجۆرانەی خوارەوە وەربگرن :

١- هـەر لـە سـەرەتاوە ڕێـی پـێ مـەدەن فێـری مەمکـە مـژەی شیـر ببێـت چـونکە بـەو شێوەیە یارمەتی دەدەن کە ئاسانتـر وازی لـێ بهێنێـت ، مەبەسـت لێرەدا ئەوەیـە کەمنداڵ لەجیاتی ئەوەی پشت بە شووشەی مەمە ببەستێ با پشت بە دایك و باوکی ببەستێت .

٢- مـەهێڵن مەمکـە مـژە لـە ناودەمیـدا بمێنێتـەوە بـەڵکو هـەر لـە کـاتی شیـرخواردندا خۆتان مەمکەکەی بۆ بگرن .

٣- بـۆ هێمنکردنـەوەی منـداڵ سـوود لـە مەمکـە مـژە وەرمـەگرن ، چـونکە ئـەو کـارە دەبێتە هۆی ئەوەی جۆرێك لە پابەند بوون پێیەوە دروست ببێ .

٤- لەکاتی نوستنـدا هـیچ جـۆرە مەمکـە مژەیـەکی مـەدەنێ چـونکە دەبێتـە هـۆی ڕەش بوون و ڕزینی ددانەکانی .

٥- لە تەمەنی شەش مانگییەوە فێری چۆنێتی خواردنـەوەی شیـری بکـەن ، لـەکاتی نانخواردندا کوپێکی بدەنێ تابەو شێوەیە شارەزایی پەیدا بکات ، کوپێکی تایبـەتی بدەنێ و با ڕەنگێکی کاڵی هەبێت و بتوانێ بیناسێتەوە .

٦- کاتێ هەستتان کرد کە ئارەزووی لە شیـرخواردنەوە کـەم دەبێتـەوە ، سـوود لـەو هەلە وەربگرن و بەدوایـدا بـچن ، کـاتێ ئـەو بڕیارەتـان دا پێویـستە پێدابگرن و هـانی بـدەن تازیاتر لە مەمکەمژە دووربکەوێتەوە .

ئەم شێوازانەی خوارەوە بەجیا یان بەیەکەوە تاقی بکەنەوە :

١- لە مەمکەمژەدا بەڕوونی شیرەکەی بدەنێ تاوەکو لەلای بێتام بێ بەڵام لە کوپدا ئاوی میوەو شتی بەتامی بۆ تێکەڵاو بکەن بۆ ئەوەی لای پەسەندتر بێ لەشیرە بێتامەکە .

٢- سەری مەمکەمژەکە بگۆڕن بەشێوەیەك منداڵ بزانێ گۆڕاوەو تا بەئاسانی نەتوانێ شیرەکە بمژێت .

بەبەرنامەکەتانەوە پابەند بن و هەوڵبدەن کاتێ دەستتان پێکرد توندو تۆڵ و خاوەن بڕیار بن و هیچ نیگەران مەبن ، چونکە ئەگەر منداڵەکەتان بۆ تەنها ڕۆژێك شیر نەخوات زیانی پێی ناگات ، پێی بڵێن کە ئێستا ئەو گەورە بووەو پێویستە مەمکەمژەکان بدەین بەمنداڵە بچووکەکان ، چونکە هەر منداڵی بچووك پێویستی پێیەتی ، واش بنوێنن کە خەریکە کارێکی زۆر گەورە ئەنجام دەدات و ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆریش بەدەنگی بەرز گریا یان نوزایەوە نابێ ئێوە خۆتان بدەن بە دەستەوە ئەگەر نا چارەسەر کردنی بۆ هەردوولاتان گرانتر دەبێ .

کاتێ کە لە کوپەکەدا شیر دەخواتەوە پێی بڵێن :" تۆ زۆر گەورە بوویت و شانازیت پێوە دەکەین چونکە سەرکەوتنێکی گەورەت بەدەست هێناوە "

منداڵەکەتان فێری ئارامگرتن بکەن

ئارامگرتن و چاوەڕێکردن شارەزاییەکی وەرگیراوەو بە فێرکردن دروست دەبێت ، ئەگەر منداڵەکەتان خووی پێوە گرتووە و هەرکاتێ قسەکانتان پێ دەبڕێت ئێوە خێرا سەرنجی بدەنێ و پێویستە ئەم ڕەوشتە بگۆڕن ، سوود لەو نیشانانەی وەربگرن کە دیاریتان کردووە تا منداڵەکەتان پێ بگات .

سەرەتا ئێوە منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی کورت بەچاوەڕوانی بهێڵنەوە ، ئامانجی ئێوە ئەمەیە کە مەرجەکان لە ژێر کۆنترۆڵتاندا بێت و کاتێ منداڵەکەتان ئارام و بێدەنگ چاوەڕێی تەواو بوونی کارەکانتانی کردووە ، کاتێ کە خەریکی چاوەڕوانیە ، جەنجاڵیەکی بۆ ئامادە بکەن ،چونکە لەلای منداڵ ماوەی چاوەڕوانی بێ کۆتاییە ، بۆیە لە کاتێکدا کە پێویستە چاوەڕێتان بکات ، چالاکییەکی بۆ پێشنیار بکەن تا تێپەڕینی کاتی بۆ ئاسانتر بکەن ئەگەر کاروباری زۆرتان لەسەر شانەو کاتتان بەدەستەوە نیە خەریکی کاری منداڵەکەتانت بن ؛ لە پێشدا بەرنامە ڕێژی و پێشبینی بکەن ، بۆ نموونە مۆڵەتی

بدەنێ بەئاو یاری بکات یا هەر یارییەکی تر کە ئارەزووی لێیەتی و باشتر وایە منداڵەکەتان لەو کارەی کە پێوەی خەریکن بەشداری پێ بکەن .

دەربارەی ماوەی کاتی چاوەڕوانی لە مافی منداڵ زۆر زیادەڕۆیی مەکەن و لە ڕادە بەدەر منداڵەکەتان بەچاوەڕوانی مەهێڵنەوە ، چونکە لەوانەیە ئێوە کاتێ لە بازاڕ خەریکی قسە کردنن لەگەڵ هاوڕێکانتاندا کاتتان لە بیر بچێتەوە ، بەڵام بۆ منداڵ توانای چاوەڕوانی کردن بۆماوەیەکی زۆر ئاسان نیە ، ئەگەر منداڵەکەتان دوای ماوەیەك کاردانەوەیەکی نەگونجاوی نیشاندا ئەوە بزانن کە ئێوە بەرپرسی ڕەفتارەکەی ئەون ، بەهۆی ئارامی و تاقەتگرتنەوە پاداشت بەمنداڵ ببەخشن ، کاتێ منداڵەکەتان بە تاقەتەوە چاوەڕوانیتان دەکات فەرامۆشی مەکەن پێویستە هانی بدەن و خەڵاتی بکەن .

هاروهاجی منداڵ کاریگەری لەسەر تەمەنی گەنجی دروست دەکات

ئەو لاوەی لەکاتی منداڵیدا توندڕەو و هاروهاج بووە یان دژی ئەو کردەوانە ئەنجام دراوە هەردووکیان ڕووبەڕووی کێشەی دەروونی و ئاکاری دەبنەوە ئەو کارەی بەرامبەریان کراوە لە منالیدا .

ئەم سەرەنجامە توێژینەوەیەکی فینلەندی نوێ دووپاتیکردەوە کە لەسەر " ٢٥٤٠ " منداڵ ئەنجامدرا کە تەمەنیان " ١٨"ساڵ بوو .

لە توێژینەوەکەدا ڕاپرسی ئەوە کراوە کە چەند جار ڕووبەڕووی تەنگ پێهەڵچنین و ئازار بوونەتەوە یان خۆیان چەند جار ئازاری خەڵکیان داوە ، پرسیار لە کەسوکاریشیان کراوە لەسەر بوونی نیشانەی دەروونی لەسەر منالەکانیان .

سەرەنجامی وەڵامەکان بەراورد کرا لەسەر ئەو نیشانانەی ئاشکراکران لەکاتی پشکنینی پزیشکی سەربازی زۆر لێکراو بۆ ئەو لاوانەی تەمەنیان لە نێو " ١٨ بۆ ٢٣" ساڵ بوو ئامادە کارانی ئەو توێژینەوەیە گەشتنە ئەنجامێك کە ناوەڕکەکەی ئەوە بوو " ئەو منداڵانەی ڕووبەڕووی بەرامبەرەکانیان دەبنەوە بەبێزارکردن و توندو تیژی جۆرێك لە ئارەزووی شەڕەنگێزی لایان دروست دەبێت بەرامبەر کۆمەڵگەو یاساو توندوتیژ دەبن لەکاتی لاویاندا " ، بەڵام منداڵە قوربانییەکانی توندڕەوی و تەنگ پێهەڵچنراو ئەوانەن کەتووشی تەنگ و چەڵەمە دەبن لە کەسایەتییاندا و بێزاری لە کاتی لاویاندا .

توێژینەوەکە ئەوەشی دەرخستووە ٣٪ ی ئەو منداڵانە بەڕاستی تووشی نەخۆش دەروونی بوو بوونەوە کە هۆکارەکەی کەشی تووڕەبوون بووە هەروەها ، ئامۆژگاری کرد بەوەی لەم کاتەی تەمەنی منداڵیدا ڕێنمایی چاودێری دەروونی بکرێنەوە لەبری ئەوەی سەرەنجامەکەی بەخراپی بەسەر گەنجەکاندا بشکێتەوە .

تاقیکردنەوەی خێزانی

١- ئەگەر هاوسەرەکەت زۆر دڵخۆش بوو بەهاوسەرگیریت و پارەیەکی زۆری پێ خەرج کردی کاردانەوەت چی دەبێ بۆی؟

* زۆر لەسەر خۆو دان بەخۆدا بگرە لەجێ بەجێکردنی داواکاریەکانی .

* لەدەوری دەوەستی و چاوەڕێی کارێك دەکەیت کەیارمەتی بدەیت .

* دەیکەیت بە دەنگە دەنگ و لەوانەشە لەیەك جیا ببنەوە .

٢- ئەگەر هاتوو هاوسەرەکەت هاوڕێکانی بانگهێشت کرد بۆ خوانێکی نێوارە بەبێ ئاگاداریت

ا) دەست دەکەیت بەخۆ ئامادەکردن و ئامادەکردنی خوانێکی تەواو لە چێشتخانە .

ب) بەدڵێکی فراوان قبوڵی دەکەیت و لەدوای ڕۆیشتنیان گفتوگۆی لەسەر دەکەیت .

ج) بەدڵنیاییەوە بەریەرچ دەکەیت لەبەر ئەوەی ڕێزی لە بوونی تۆ نەگرتووە .

٣- ئەگەر قسە کردنی خزمی هاوسەرەکەت لە بەرژەوەندی تۆدا بوو .

ا) بۆچەند جارێکی تر بانگهێشتی دەکەیت .

ب) هاتنی قبوڵ دەکەیت و کاتی زۆر لەگەڵ بەسەر دەبەیت بەدڵێکی فراوانەوە .

ج) لەدوای یەکجار بینینی هاتن و چوونە دەرەوە لەگەڵی دا ڕەت دەکەیتەوە .

٤- ئەگەر هاوسەرەکەت نەخۆش کەوت و بۆ ماوەیەکی زۆر لەجێگەدا مایەوە .

ا) بەڕۆژو شەو چاودێری دەکەیت و خزمەتی دەکەیت تاوەکو چاك دەبێتەوە .

ب) زیاتر نزیك دەبیتەوە لێی و هەوڵ دەدەیت لە هەستی زیاتر بگەیت و گرنگی بە داواکاریەکانی نەدەیت .

ج) کاری ڕۆژانەت دواناخەیت ئەگەری هەیە چاودێری بۆ پەیدا بکەیت .

٥- ئەگەر هاوسەرەکەت درەنگ لەگەڵ هاوڕێکانی دا هاتووە بەتایبەتی لە شەودا .

ا) لەکاتی خۆتدا دەنوویت و وەکو شەوانی تر .

ب) چاوەڕێ دەکەیت لە درێژایی شەو کە گەڕایەوە دڵخۆشی خۆتی بۆ دەردەبڕی .

ج) بەپێوەندی تەلەفزیۆن تووڕە دەبیت لێی و لەوانەشە دەنگە دەنگ دروست بێت و بەوەی کەتۆی لەبیرچۆتەوە .

٦- ئەگەر هاوسەرەکەت ئارەزووی کڕینی جلوبەرگی کرد .

ا) هەرگیز پەشیمانی مەکەرەوەو بێ دڵی مەکە .

ب) لەگەڵی بڕۆ تاوەکو بەدڵی هەردووکتان بێت جوانترە .

ج) داوای بڕە پارەی کڕینی جلوبەرگەکەی لێ دەکەی تاوەکو بەهەمان نرخ تۆش جلوبەرگ بکڕیت تاوەکو یەکسان بن .

٧- داوا لە هاوسەرەکەت دەکەیت کە لە ڕۆژانی پشوودا خوانێکی باش ئامادە بکات .

ا) یارمەتی دەدەیت لە ئامادەکردنی دا لە چێشتخانەدا .

ب) خوانێکی تەواوی بۆ دەهێنیتەماڵەوە کە بە ئارەزووی هەردووکیان بێ .

ج) ئاگاداری دەکەیت کە لەو ڕۆژەدا نابێ هیچ کارێ بکەیت چونکە ڕۆژی پشووتە .

٨- لە هاوسەرەکەت داوا دەکەیت کە خوشکەکەی لە ڕۆژی لەدایک بوونی کوڕیەکەت دا ئامادەدەبێ .

ا) دەچیت بۆ سەردانی و دڵنیا بوون لە هاتنی خوشکەکەی .

ب) دەچیت بۆ سەردانی وکڕینی دیارییەکی بچووك و هەندێ پێداویستی بۆ دەبەیت

ج) دەچیت کارەکانی خۆت دەکەیت و وەکو هەر ڕۆژێکی تر گرنگی پێ نادەیت .

٩- ئەگەر هاوسەرەکەت شەربەتی ڕشت بەسەر فەرشەکەدا " بەبێ مەبەست " .

ا) ئاو دەهێنیت و بەزووترین کات پاکی دەکەیتەوە .

ب) ئاگاری دەکەیت کەجارێکی تر دووبارەی نەکاتەوە ئەمەش بەهۆی ئەوەی کەزۆر ماندوویت بەپاککردنەوەی فەرشەکەوە .

ج) پێی پاك دەکەیتەوەو تەنانەت ئەگەر چەند جارێکی تر دووبارەی کردەوە .

١٠- ئەگەر هاوسەرەت داوای کرد کەجلەکانی بۆ ئامادە بکەیت لەگەڵ سەرقاڵ بوونت بەکاری ناوماڵەوە .

ا) زۆر لەخۆت دەکەیت هەرچۆنێ بێ بۆی ئامادە بکەیت .

ب) کارەکانی ناوماڵت دوا دەخەیت و جلوبەرگەکەی بۆ ئامادە دەکەیت چونکە ئەوە یەکەمین کەسە گرنگیت پێ دەدات .

ج) زۆر بەخێرایی ڕەتی دەکەیتەوەو کارەکانی ناوماڵت دواناخەیت .

تێبینی :- ئەگەر وەڵامەکانت بەپێی خاڵەکانی (ا - ب - ج) بەپێی گونجاندنی خودی خۆت خاڵێك دیاری بکە بۆ تێکڕای (١٠) پرسیارەکە .

خاڵی (ا) :-

تۆ کەسێکی باش و بەخشندەیت بەڵام پێویستت بەژاینەوەی خۆت هەیە بەوەی کەتۆ بەردەوام ئامادەی بۆ داواکاری هاوسەرەکەت .

خاڵی (ب) :-

ئەوا تۆ کەسێکی یان خێزانێکی بەختەوەرو زۆر باشن و بەخشندەن و بەگفتوگۆ کارەکانت بەڕێ دەکەیت و بە زیرەکانە بیردەکەیتەوەو پیرۆزبایی لە خێزانی وادەکەم .

خاڵی (ج) :-

ئەوا خێزانداری تۆ لە مەترسیدایە پێویستە چاو بخشێنیتەوە بە ژیانتداو وە زۆر کات بەفیرۆنەدەی .

زیانەکانی نازپێدانی منداڵ

بێگومان کاتێك منداڵی نازدار دەچێتە قوتابخانەوە ، ئەو نازەی نامێنێت ئەو بایەخەی پێ نادرێت کە لەماڵەوە لەسەری ڕاهاتووە . ئەمەش لەمامەڵە کردنی لەگەڵ کەسانی دیدا چەند کێشەیەکی بۆ دروست دەکات ، بۆیە کەسێکی چارولێکەی لێ دەردەچێت و خۆشەویستی مامۆستاکانی و چەندین هەلی هاوڕێیەتی لەدەست دەچێت ، ئەوانەش وادەکات منداڵەکە نەتوانێت خۆی بگونجێنێت و هەست بەپەشۆکاوی دەکات ، ئەو بارەش کاریگەری لەسەر ئاستی تێگەیشتنی لە وانەکان وبایەخی و ئارەزووی دەبێت بە سنووردار . نازپێدان یەکێکە لە فاکتەرەکانی شکست هێنان لەخوێندن یان دواکەوتن لەو پرۆسەیەدا ، هەروەها پەروەردەیەك لەسەر ناز پێدان بێت وا لە منداڵ دەکات لە ئایندەدا ڕوو بە ڕووی قورساییەکانی ژیانی نامێنێت لەبەرامبەر ئەوەدا دەڕووخێت ، توانای بەردەوام بوونی نامێنێت لەبەر ئەوەی ئەو کەسایەتیەی فشەڵی هەیە و پشت بە کەسانی دی دەبەستێت لە چارەسەر کردنی کێشەکانیدا .

جگە لەوانەی پێشوو بەهۆی ئەوەی منداڵی نازدار گوێ لە ڕێنمایی گەورەکان ناگرێت ، لە تەمەنی هەرزەکاریدات ، کۆنترۆڵی سەرکێشەو یاخی گەرییەکانی پێ ناکرێت لە توانایدا نیە ئەنجامی ئەو کێشانە چارەسەر بکات .

سنوور دانان بۆ ناز پێدان

١) ڕاهێنانی منداڵ لەسەر ڕەوشتی دروست لەدایك بوونیە وە دەست پێدەکات ، بچووك بوون نابێتە پاساو بۆ ئەو حەزی بچووکی ئەنجام بدات .

٢) ووتنی ووشەی (نا)

٣) پێویستە هەندێك ئیش بخرێتە ئەستۆی خودی منداڵ . وەك ڕێکخستنی ژوورەکەی و شۆردنی گۆرەویەکانی ، بەستنی قردێلەکەی .

٤) کاتێك دەگری هاوار دەکات ئەوا دەست بەجێ دەبێت بەمنداڵی بێزارکەر پێویستە لەو بارانەدا وەلامی نەدەیتەوە .

٥) هەوڵبدەی وەلامدانەوەی داواکاریەکان منداڵەکەت بە پشت بەستن بە ئەنجامدانی کارێك لەلایەن ئەوەوە دوای ئەنجامدانی داواکاریەکەت کارەکەی بۆ ئەنجام بدە

٦) زیادەڕۆیی مەکە لە ستایش کردنی منداڵەکەت .

٧) منداڵەکەت فێری چاوەڕوانی بکە .

ئاڵۆزی بوونی کێشەی خێزانی بە دەستێوەردانی کەسێکی تر

زانایانی دەروونی و کۆمەلایەتی ئاشکرایان کرد : لە کاتێکدا یەکێك لە ئەندامانی خێزان ژنەکە بێت یان پیاوەکە هەواڵی هاوسەرەکەی لەلای کەسێکی تر لە دەرەوەی خێزانەکە باس دەکات ئەوا دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەو گەورە بوونی کێشەی خێزانی لەلایەن ئەو کەسەوە ، کێشەی خێزانی زۆرینەی لەلایەن یەکێکیانەوە دەبێ کەهەواڵ و خۆشی و ناخۆشی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا دەباتە درەوە بۆ کەسێکی تری باس دەکات لێرەدا ئەوی تریان پێی ڕازی نابێ و دەنگە دەنگ و ناکۆکی دروست دەبێ و پاش ئەوەی بێدەنگی وەیان تێکچوونێکی زۆری لێدەکەوێتەوە . لێرەدا گرنگی ئەو کەسەی دەست دەخاتە کێشەکەیانەوە دەردەکەوێت کە هەرچییەك بڵێ کێشەکە ئاڵۆزتر دەبێ وە هەر یەکێکیان لایەنگری کەسی دەرەوەی خێزانەکە بکات ئەویتر دژایەتی دەکات و

کێشەکە گەورەتر دەبێ ، گرنگی باسکردنی کێشەی خێزانی لەلای کەسێکی تر بۆ دۆزینەوەی بۆ دۆزینەوەی چارەسەرە ، لەکاتێکیشدا کێشەکەی بۆ چارەسەر نەکرا ، پێویستە ئەم چەند ئامۆژگارییە لە بەرچاو بگیرێت :

١- بە تووڕەیی لەگەڵ هاوسەرەکەت قسە مەکەو لەسەرخۆو بێدەنگ بە تاوەکو هەموو قسەکانی تەواو بکات .

٢- داوای لێبووردنی لێ بکە لەکاتێکدا تاوانبار بوویت بەوەی کە هەرگیز دووبارەی ناکەیتەوە .

٣- هەوڵ بدە دورکەویتەوە لەسەر قاڵ بوونت بە ئیش و کارو تەلەفزیۆن و یاریکردن لەگەڵ منداڵەکەت دا پێویستە گوێی لێ ڕابگیرێت تاوەکو تەواو دەبێ .

٤- هەوڵ بدە وتەکانی پێ نەبچڕیت چونکە بێدەنگ بوونت لەو کاتەدا دەبێتە هۆی تێگەیشتنتان لەیەك و چارەسەری ناکۆکیەکانی نێوانتان .

٥- هەوڵ مەدە بەڵگە بهێنیتەوە بۆ ئەو شتەی کەلەلای کەسێکی غەریب باستکردووە بەڵکو ڕاستی بابەتەکە چۆنە ئاوا باسی بکە تاوەکو لەیەك تێبگەن .

چۆن لەگەڵ هاوسەرەکەت کەشێکی ئارام دروست دەکەیت

لەکاتێکدا دەبینیت هاوسەرەکەت تووڕە بووە . . هەوڵ بدە هێمنی بکەیتەوە و سەرقاڵیەکانت بەماڵ و کاروبارەوە بکەرە قوربانی . لەکاتێکدا کارێکی هەڵەت کردبێ هەوڵ بدە هاوسەرەکەت تێبگەیەنیت و داوای لێبووردنی لێ بکەیت و هۆکاری هەڵەکەتی پێ بڵێی بەبێ بەڵگە هێنانەوەی نادروست و بێ پێچ و پەنا .

ئەگەر قسەت لەگەڵ کردوو تووڕە بوو . . پێویستە دەستی بگریت و بەچەند وتەیەکی ئارامی وەك " ئەزانی هیلاکیت . . خۆت هیلاك مەکە . . " دڵی ڕازی بکەو گرنگی پێ بدە لەکاتی تووڕە بوونیدا ، کاتێك لێت تووڕە دەبێت بەجێی مەهێڵەو پشتگوێی مەخە چونکە ئەم حاڵەتە کاردانەوەی خراپی هەیەوە پێویستە لەو کاتەدا چارەسەری بکەیت و هێمنی بکەیتەوەو هەوڵی ڕازی کردنی بدەیت . ئەمانە چەندڕێگەیەکە بۆ ڕازی کردنی هاوسەرەکەت لەکاتی تووڕە بوونیدا .

١- ڕێگەی یەکەم /

لەکاتی حەوانەوەدا هەوڵبدە هاوسەرەکەت ئاسایی بکەیتەوەو بە ووتەی شیرین ئارامی بە دڵی ببەخشە .

٢- ڕێگەی دووەم /

ئەگەر نامەکەتی ڕەتکردەوەو ڕازی نەبوو لێت ئەوا پێی بڵێ ئەگەر لێم خۆش نەبیت و ئەگەڵم ئاشت نەبیتەوە ئەوا دوای سێ چرکەی تر نامەیەکی ترت بۆ ئەنێرم . بێگومان ئەگەر خۆی کارتەکەت بۆ بکرێت ئەوا بەزووترین کات وەڵامت دەداتەوەو پەیوەندیەکەتان ئاسایی دەبێتەوە .

وە بە چەندین شێواز هەڵسوکەوت بکە لە گەڵیدا تا توورە بوون لە نێوانتاندا نەمێنێت و کاردانەوەی نەبێت لەسەر منداڵەکانتان و داهاتوویەکی پرشنگدار بۆ منداڵەکانتان بەرجەستە بکەن .

خۆپەرستی لە منداڵدا

خۆپەرستی یەکێکە لەو گیروگرفتانەی کە پەیوەندی بەگەشەوە هەیە بەشێوەیەکی گشتی لەماوەی " سێ ساڵی یەکەمی تەمەنی " منداڵدا دەردەکەوێت ، ئەویش لە ئەنجامی تێکچوون لە کۆئەندامی دەماردا دروست دەبێت و کاردەکاتە سەر کارەکانی مێشك و تێکی دەدات .

ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ئەم گیروگرفتانە و دەرکەوتنی هەندێك ڕەفتار لەگەڵیدا بەڕێژەی (١- ٥٠٠) کەس و بەرزبوونەوەی ڕێژەی تووش بوو لە کوڕدا زیاترە لەچاو کچ دا بەڕێژەی (٤- ١) و هیچ پەیوەندیەکی ئەوتۆی بەباری کۆمەڵایەتی و جیاوازی چینایەتی و حاڵەتی فێربوون و ئابووری خێزانەوە نیە .

وەکو تێبینی کراوە کە بەڕێژەی (٤٠٪) لەو کەسانەی کە تووشی خۆپەرستی بوون ئاستی زیرەکیان لە نێوان (٥٠ – ٥٠) دەبێت و ، (٣٠٪) لەکەسانی تووش بوو ، کەئاستی زیرەکیان لە نێوان (٥٠ – ٧٠) دەبێت .

ئەمەش ئەوەمان بۆ دەردەخات کە دیاردەی خۆپەرستی زیاد دەکات ، لەگەڵ ڕێژەی " کەم زیرەکی " دا بەڕێژەی (٢٠٪) جیاکردنەوەی تێکچوونی خودیی و دەگمەنی لە ڕەفتارداو هەڵگری سێ لایەنی بنەڕەتیە لە " گەشەو هەڵسوکەوت و ڕەفتار " ئەوانی :

١- تێکچوون و نەنگی و نارێکی لە هەڵچوونە کۆمەڵایەتیەکاندا .
٢- تێکچوون ونەنگی لە تێگەیشتن و چالاکی لێکدانەوە .
٣- کەمی تێبینی کردن و چالاکی و گرنگیدان بە ڕەفتاری دووبارە بوونەوە .

خۆپەرستی کار لەگەشەی سروشتی مێشك دەکات ، لە بوارەکانی کۆمەڵایەتی و هەڵچوون و چالاکی بەیەك گەیشتن دا .

زۆرجار منداڵ ڕووبەڕووی کێشەی قورس دەبێتەوە ، بەتایبەتی لە بوارەکانی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و هەڵچوونە کۆمەڵایەتیەکان کە ئەمانەش دەبنە فاکتەرێك کەوا لە منداڵ دەکات بە سانایی ڕەفتار لەگەڵ دەوروبەردا نەکات و جیهانێك هەڵبژێرێت کە دور لەخەڵکی بێت و پەیوەندیەکی تایبەتی بەخۆی و جیهانی تایبەتی خۆی دروست دەکات .

ئەو جۆرە کەسانەی کەتووشی " خۆپەرستی " دەبن زۆر لە ڕەفتارەکانیان بەشێوەیەکی ناسروشتی دووبارە دەکەنەوەو جەستەیان بە شێوازێکی سەرسوڕهێنەران دەجوڵێت و ئارەزوو لە گۆڕانکاری دا ناکەن و حەز لەیەك جۆر یاری کردن دەکەن بۆ نمونە : ئەو منداڵەی کە تووشە خۆپەرستی دەبێت یەك جۆرە یاری دەکات ئەگەر هەوڵی گۆڕانکاری بدەیت بۆی ئەوا بەربەرەکانت دەکات و هەندێك جار کردەوەی سەیر ئەنجام دەدات وەکو سەرکێشان بەدیواردا و هاوار کردن . هۆکاری دروست بوونی خۆپەرستی زاناکان و دەروونناسەکان هیچ فاکتەرێکی ڕاستەوخۆیان بۆ دروست بوونی خۆپەرستی دیاری نەکردووە ، لەگەڵ ئەوەی زۆربەی زاناکان لەو بڕوایەدان کە " جینەکان " کاریگەری ڕاستەوخۆیان هەیە لەم کاتانەدا ، لەگەڵ ئەوەی کەزانراوە ڕێژەی تووش بوون لە نێوان دوانەی لەیەکچوو زیاترە وەك لەدوانەیەکی لەیەك نەچوو واتە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو " دوانە لەیەکچووە " ی کە لە پێکهاتەی " جینی " دا بەشدارن و دەرکەوتنی هەندێك دیمەنی بڵاوی تازە وەکو وێنەی موگناتیسی و بوونی هەندێك نیشانەی ناسروشتی لە پیکهاتووی مێشك و مۆخدا ، لەگەڵ بوونی تێکچوون لە مێشکۆکەدا لەگەڵ قەبارەی مۆخ و بوونی ژمارەی لە جۆریەکی(جینەکان) هۆکاری بنەڕەتین لە دروست بوونی خۆپەرستی دا

لە ئەنجامی توێژینەوەی زۆر لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بۆ دیاری کردنی ئەو " جینە " ی کە دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەم تێکچوونەو لەو بڕوایەدان کە هەندێك هۆکاری تر بەشداری دەکات لەم بوارەداو دەبنە هۆی تێکچوونی کردارەکانی مۆخ لەکاتی لەدایك بوون و لەدوای لەدایك بوونەوە ئەویش وەکو " تووش بوونی دایك بە نەخۆشی

سوریژەی ئەڵمانی لەگەڵ بوونی هەندێك حاڵەتی چارەسەر نەکراو لە نەخۆشی " فیسینیل کیتونوریا " یاخود کەمی ڕێژەی ئۆکسجین O_2 لەکاتی لەدایك بووندا یان هەڵئاوساندن و سوتاندنەوەی دەمار کرژبوون " تشنج " ی کۆرپەلە .

لەگەڵ ئەوەشدا زاناکان هەندێك فاکتەری تر دیاری دەکەن ، کە دەبێتە هۆی دروست بوونی خۆپەرستی بۆ نموونە : زاناو توێژەرەوە دەروونناسیەکان لە ساڵی شەستەکاندا لەو بڕوایەدا بوون کە خراپی مامەڵە کردنی خێزان لەگەڵ منداڵدا " بەتایبەتی مامەڵەی دایك " دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەم حاڵەتە ، بەڵام لە دواییدا بۆیان ئاشکرابوو ، ئەمە دورە لە ڕاستیەوە پەیوەندی بەخۆپەرستیەوە نیە ، چونکە خۆپەرستی نەخۆشیەکی ئەقڵی نیە .

چۆن خۆپەرست دەست نیشان دەکرێت ؟

ئەمەش کارێکی ئێجگار قورس و ئاڵۆزە ، بەتایبەتی لەو وڵاتانەدا کە دوا کەوتوون ، ئەویش بەهۆی کەمی کەسی توێژەرەوە کە بەم بوارانە هەڵدەسێت لەگەڵ هەندێك جار بەهەڵە " خۆپەرستی " دیاری دەکرێت یاخود بەهۆی تێنەگەیشتنی تەواوەتی لەخۆپەرستی لە قۆناغە سەرەتاییەکانی ژیانی منداڵ کە ئەمە دەبێتە کە ئەمە دەبێتە بارێکی قورس و ئاڵۆز بۆ قۆناغەکانی تر کەمنداڵ پیایدا تێدەپەڕێت و لە داهاتوودا دەبێتە قورس و گرانی لە دیاریکردنی خۆپەرستی و بەسانایی چارەسەر ناکرێت ، ئەویش لە ئەنجامی دەرکەوتنێتی چەندەها تێکچوونی تر ، بۆیە پێویستە لەم کاتانەدا منداڵ بەشێوازێکی وورد هەڵبسەنگێنرێت لەلایەن کۆمەڵێك کەسەوە ئەوانیش ئەمانەن تاوەکو بتوانن بەتەواوەتی خۆپەرستی دیاری بکەن لەو کەسانەش وەکو :

١- پزیشکی دەمار " ئەعصاب " .

٢- پزیشکی دەروونناس .

٣- پزیشکی منداڵ تایبەت بە گەشە .

٤- پسپۆڕی دەروونی .

٥- پسپۆڕی تایبەتی چارەسەرکرن .

٦- پسپۆڕی چارەسەرکردنی زمانەوانی و نەخۆشی دەربڕین .

٧- پسپۆڕی فێرکردن کە شارەزایی باش لەخۆپەرستیدا هەبێت .

سوود و گێڕانەوەی چیرۆك بۆ منداڵ

کاتێك منداڵ تێکەڵی دەوروبەری دەبێت بێجگە لە دایك و باوکی کەسانی تریش دەناسێت و دەبینێ و دەرفەتی زمان فێربوون فراوانتر دەبێ ، ڕووداوو بەسەرهاتەکانی ڕۆژانەی زۆرتر دەبێ ، هەر بەهەمان شێوەش پێویستی بەزمانێکی پاراوترو ووشەی زیاتر دەبێ بۆ دەربڕینی هەست و بیرو بۆچوونەکانی . منداڵان لە تەمەنی (٣ - ٥) ساڵیدا زۆر قسە دەکەن لەگەڵ یەکتردا تەنانەت بەتەنیاش بۆخۆیان هەر قسە دەکەن ، لەم تەمەندا منداڵ قسەکانی نزیك دەبێتەوە لەقسەی گەورەوە واتە هەنگاوێکی گەورە دەنێ لەزمان فێربووندا ، منداڵ هەمیشە بەیاری و گۆرانی و چیرۆك و بەسەرهات و گێڕانەوە دەگەشێتەوە جا ئەو شتانە گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ بەرەو پێش چوون و گەشە کردنی زمان و هەمیشە خۆشە کە گەورەیەك ئەو شتانەی بۆ بکات بۆ نموونە کاتێك کەچیرۆك بۆ منداڵەکەت دەخوێنیتەوە بێجگە لەوەی دڵنیایی و نزیك بوونەوە گەرمی دەدەیتێ و درفەتێکی تری ئەدەیتێ بۆ فێربوونی زمان و ڕاستی ژیان .

ئەو منداڵەی " دایك و باوك " یان کاتیان هەیە بۆی و لەژێر سایەی پەیوەندییەکی خێزانی لەباردایە ئارامترەودەرك پێکردن و تێگەیشتنی خێراترە بەسانایی لەگەڵ دەوروبەردا دەگونجێ ، لە کاتیکدا منداڵێك کە لەخۆشەویستی بێبەشەو دایك باوك بەهۆی سەرقاڵی یان گیروگرفتی خۆیانەوە کاتیان نییە بۆیە هەمیشە نارەحەتەو بەسانایی ناگونجێ لەگەڵ دەوروبەریدا لەهەمان کاتدا خاوەن زمانێکی لەبارنابێ بۆ دەربڕینی هەستەکانی .

نەگونجاندنی منداڵ لەگەڵ دەوروبەریداو نەبوونی بە کەسانی تر ئەبێتە هۆی دابڕینی لەکۆمەڵ و بەم شێوەیە زەمینەی قسەکردن و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی نابێ .

زۆرجار منداڵی " پەنابەر " لە وولاتان تووشی کەم و کوڕی زمان دەبن ، بەهۆی کەم و کوڕی زمانی دووهەمیەوە تووشی نارەحەتی زۆر کەم و کوڕی دەروونی دەبێت و هەندێك جاریش دەبێتە مرۆڤی نالەباریش .

گەر بێت و منداڵێکی کوردی پەنابەر نەتوانێ بە " سویدی " هەست و بەسەرهات و ڕووداوەکانی ڕۆژانەی بگەیەنێتە دەوروبەری چ لە " باخچەی منداڵان و یاخود قوتابخانە یاخود هەر شوێنێکی دیکە " لەکاتێك دا کە هاوتەمەنەکانی ئەو کارە بەئاسانی دەکەن ئەوەی لای منداڵەکە هەست بە کەمکردنی بیروڕای بەتواناو لێهاتووی خۆی لادروست

دەبێ ، چونکە منداڵ ناتوانێ هۆی ئەو نەزانینی زمانە شیبکاتەوە بۆیە ئەرکی گرنگی سەرشانی هەموو دایك و باوکێکە کە کاتی پێویست بدەن بە منداڵەکانیان و شێوازو ڕێبازی ڕاست و دروست بگرن بۆ پەروەردەو فێرکردنیان و کردنەوەی دەرگای ژیانێکی بەختەوەرو تارادەیەك کەم ئازار ، دیارە بە پلەی .

گرنگی و پێویستی نوستن لەلای منداڵ

ساڵانی یەکەم لە تەمەنی منداڵ دا :

ڕێژەی نوستن لەلای منداڵی تازە لەدایك بوو (١٦ - ١٨) کاتژمێرە لە ڕۆژێکدا کە دابەش کراوە بۆ " ماوەی نوستن وا تە مەبەستمان لەسەر خەو شکاندنە " لە دوای تێپەڕبوونی دوومانگ ڕادەی نوستنی منداڵ لە شەودا زیاد دەکات ، کە ئەمەش بوارێك بۆ حەوانەوەی خێزان دابین دەکات .

وەکو زانراوە کاتەکانی نوستن هەنگاو بە هەنگاو گۆڕانکاری بەسەردا دێت و " نوستنی " منداڵ بەزۆریی لە شەودا دەبێت ، لەگەڵ ئەوەی منداڵ هەندێك لە سەر خەو شکاندنیان لە ڕۆژدا هەر دەمێنێت .

لە کاتێکدا کە منداڵ دەگاتە تەمەنی (٣ - ٦) مانگی لە ڕۆژێکدا پێویستی بە (٣) سەرخەو شکاندن دەبێت ، ئەمەش گۆڕانکاری بەسەردا دێت کاتێك کە دەگاتە تەمەنی (٦ - ١٢) مانگی کە لە ڕۆژێکدا پێویستی بە (٢) سەرخەو شکاندن دەبێت و کاتێك کە دەگاتە تەمەنی (١) ساڵی لە ڕۆژێکدا پێویستی بە (١) سەرخەوشکاندن دەبێت بەشێوەیەکی گشتی ڕێژەی نوستن دەگاتە (١٢ - ١٤) کاتژمێر لە ڕۆژێکدا .

هەروەها بە ئاگا بوونەوەی لەخەودا لەماوەی شەودا لە هەشت مانگیدا زیاد دەکات و ئەم کێشەیە بەردەوام دەبێت لە " ساڵی یەکەمەوە تاوەکو ساڵی دووەم " ی تەمەنی منداڵ لەگەڵ ئەوەی کەمنداڵ فێری چۆنیەتی نوستن دەبێت و خۆیان دەرباز دەکەن لەو کێشەو گیروگرفتانەی کە لە قۆناغەکانی تەمەنیاندا تووشیان بوو ، ئەویش بە تێپەڕبوونی کات و هیچ کاریگەری ئەوتۆی لەسەر گەشەی منداڵ و تەندروستی نابێت . هەندێك ئامۆژگاری بۆ یارمەتیدانی خێزان " لەسەر چۆنێتی نوستنی منداڵ و ڕێکخستنی کاتی نوستن " لەماوەی ساڵی یەکەمی تەمنی منداڵدا .

١- پەروەردە كردنی منداڵ بەشێوازێك كە شەو بۆ نوستن و ڕۆژ بۆ بە ئاگابوون و یاری كردن و ڕێكخستنی كات و كارەكانی دیكەیە .

٢- یارمەتیدانی منداڵ بۆ پەیوەست بوون بەجێگای نوستنەوە ئەویش لە ڕێگای بردنی منداڵ بۆ شوێنی نوستنەكەی لەكاتی نوستندا .

٣- كوژاندنەوەی ڕووناكی لە ژووری نوستندا .

٤- ئەگەر منداڵ لە شەودا بە ئاگا بوو ، هیچ گوێی مەدەرێ باخۆی بخەوێتەوە ، بەلاَم ئەگەر دەستی بە گریان كرد ئەوا هەوڵبدە كە هێمن و ئارامی بكەیتەوە و ئەگەر هەستت كرد دەترسێ ئەوا ڕووناكی ژوورەكەی بۆ دابگیرسێنەوە تاوەكو مەترسی لەسەر كەم بكەیتەوەو گفتوگۆی زۆری لەگەڵدا مەكە .

٥- پێدانی شیری زۆر بەمنداڵ لەماوەی شەودا كاریگەری لەسەر نوستنی منداڵ دەبێت و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی بەئاگابوونەوەی چەند جارێك ئەویش (٣ – ٨) جار لە شەودا لە تەمەنی (١) مانگی داو پێویستە كە منداڵ لە ڕۆژدا بەباشی خۆراكی پێ بدرێت

قۆناغی دەست پێكردنی ڕۆیشتن هەتاوەكو پێش چوونە قوتابخانە :

لە تەمەنی (٢) ساڵیدا منداڵ بە ڕێژەی (١٢ – ١٣) كاتژمێر ڕۆژانە دەخەوێت ، كە ئەمەش (١ – ٢) كاتژمێر سەرخەو شكاندنیان لە ڕۆژێكدا دەبێت و (١١) نوستن بەرەو ڕێكخستنی زیاتر دەچێت و گیروگرفتە سەرەكیەكان لەم قۆناغەدا تەنها بریتیە لە " گریان لەكاتی نوستندا ،

ئامۆژگاری بۆ ئەم قۆناغە :

١- ڕاهێنانی منداڵ لەسەر كاتەكانی نوستن .

٢- سەرنج ڕاكێشانی منداڵ بۆ نوستن ئەویش بە گێڕانەوەی چیرۆك یاخود سووكە یارییەك یان لێدانی مۆسیقا لە پێش خەوتندا .

٣- فێرنەكردنی منداڵ لە دووبارە كردنەوەی چیرۆك یاخود خواردنی خۆراك و فرسەت وەرگرتنی منداڵ لەگەڵ دایك و باوك دا .

٤- پێویستە دایك و باوك یەك هەڵوێست بن لە بڕیاردان لەسەرەتای هەموو شەوێك

٥- ڕاهاتنی منداڵ بە نوستنی لە جێگای خۆیداو لە ژووری خۆیدا

٦- هەروەکو ئاشکرایە منداڵ لەم تەمەنەدا هەروەکو مرۆڤی گەورە شەوانە بە ئاگا دێتەوە بۆیە پێویستە منداڵ فێری گەڕانەوەی بۆ ژووری نوستنەکەی بکرێت ، ئەگەر منداڵ لەکاتی بە ئاگابوونەوەیدا دەستی بە گریان کرد ئەوا پێویستە لە ئەوا دوای (١٠) خولەك بچۆ بۆلای و ماوەی مانەوەکەت کەمتر بێت لەجاری یەکەم بەمەش هەنگاو بە هەنگاو تاوەکو ڕادێت لەسەر ئەوەی کە بەتەنها بنوێت .

٧- ئەگەر منداڵ هەوڵی دا بۆ نوستن نەچێت ، ئەوا هەوڵبدە شێوازی دیکەی لەگەڵدا بەکار بهێنە بۆ نمونە: وەکو داخستنی ژوورەکەی بەمەرجێك بە کلیل نەبێت و ئەگەر هەوڵی ڕێگا لێگرتنی دا ئەوسا مەرجی بۆ دابنێ کە لە جێگاکەیدا بنوێت ، ئەوجا دەرگاکە بە کراوەیی بهێڵەوە .

تەمەنی (١٢ - ٦) ساڵی قۆناغی چوون بۆ قوتابخانە .

وەکو ئاشکرایە بەشێوەیەکی گشتی کاتێك کە منداڵ دەگاتە تەمەنی (٦) ساڵی پێویستی بەسەرخەو شکاندن نابێت و پێویستی بەنوستن کەم دەبێتەوە بۆ (١١) کاتژمێر لە ڕۆژێك ، داو لەکاتێك دا کە دەبێتە (١٠) ساڵان ڕێژەکەی دەبێتە (١٠) کاتژمێر لە ڕۆژێکدا بەم کردارەش کێشەو گیروگرفتەکانیان لە سەرەتای تەمەندا تووشی بوو چارەسەر دەکرێت و زۆربەی منداڵ لەم تەمەنەدا نوستنی بەشێوەیەکی " هێمن " دەبێت لە شەوداو لە ڕۆژدا هەروەکو مرۆڤی گەورە بە ئاگا دێتەوە .

ئەو کێشەو گیروگرفتانەی کە منداڵ لەم قۆناغەدا تووشیان دەبێت وەکو (دواخستنی کاتی نوستن و نەچوونی بۆ ژووری نوستن بەهۆی تەماشا کردنی تەلەفزیۆن یاخود یاری کردن . . هتد) .

کەم نوستن لەم تەمەنەدا کاریگەری خراپی لەسەر منداڵ دەبێت بەتایبەتی لە ڕۆژدا چونکە کەم خەوی دەبێتە هۆی تووڕە بوونی منداڵ و هەندێك ڕەفتاری سەرسوڕهێنەی لەو منداڵەدا دەردەکەوێت ، سەرەڕای ئەمانەش سەرنج و تێبینی لە قوتابخانەدا لە دەست دەدات .

- هەندێك ئامۆژگاری بۆ نوستنی منداڵ لەم قۆناغەدا .

١- دیاریکردنی کاتی نوستن بۆ منداڵ لەگەڵ ئەوەی کاتی نوستن و پێویستی نوستن دەگۆڕێت لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دیکە ، بەڵام پێویستە ئەو کاتانە دیاری بکرێت کە منداڵ بۆ نوستن پێویستیەتی .

٢- پێویستە ژووری منداڵ سەرنج ڕاکێش بێت و منداڵ لەکاتی نوستندا هەست بە ئارامی و هێمنی بکات و ڕەنگی ژوورەکەی گونجاو بێت .

٣- پێویستە لە ژووری منداڵدا تەلەفزیۆن و یاری کۆمپیوتەر نەبێت و ئەگەر تیایدا بوو پێویستە ڕێنمایی کاتی بەکارهێنانی بکرێت ، چونکە کاتی نوستنی زۆر گرنگە .

٤- پێویستە منداڵ لە پێش نوستندا فێری کۆمەڵێك دیاردە بکرێت لەوانە وەکو پاکژ کردنەوەی ددانەکانی یاخود چوون بۆ سەرئاو .

٥- بۆ ئارامکردنەوەی دەروونی منداڵ پێویست منداڵ فێری دوعا کردن بکرێت لە پێش نوستن دا تاوەکو هەست بە دڵنەوایی و هێمنی بکات لە کاتی نوستندا .

ئامۆژگاریەکی بەسود

بەڕێزان مرۆڤەکان گەلێك ئاوات و خۆزگەیان هەیە هەمیشەو بەردەوام هەوڵ دەدات بیان هێنێتە دی بەلاّم وەك پێویست هەوڵی بۆ نادا یاخود بەرنامەو پلانی بۆ دانانێت یاخود متمانەی بەخۆی کەمە زیاتر هەوڵ دەدات بەرێگەی غەیری خۆیەوە خۆزگەو ئاواتەکانی بەدەست بهێنێت بۆیە هەموو لا دڵنیا دەکەمەوە گەر ئینسان متمانەی بەخۆی هەبێت بێگومان سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت لە ژیاندا . زانایەك دەڵێت : ئەوەی کەمرۆۋ سەرکەوتنی پێ بەدەست دێنێ ئەوەش مرۆۋ لە سەرکەوتن بێ بەش دەکات ئەنجامی بیرکردنەوەی خۆیەتی . بەڕێزان : گەر بمانەوێت گەشبین و دڵخۆش بین لەژیاندا بەسەر کۆسپ و لەمپەرەکانی ژیاندا زاڵبین لە ترس و گومان و دڵەڕاوکێ ڕزگارمان ببێت گەر بمانەوێ پێش بکەوین و گۆڕانکاری ڕیشەیی لە ناخماندا دروست کەین و ببینە کەسێکی چاکەکارو بە ئاواتەکانمان بگەین لە ژیاندا ، متمانە بەخۆبوون باشترین ڕێگەیە کە هەنگاو هەڵبگرین بۆ گەیشتن بەمانەو هەموو هیواو ئاواتەکان کە بە بیری من و تۆدا دێت بەڕێزان : لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان ئاشکرا کردووە تۆ چۆن بیر لە ژیان دەکەیتەوە ژیانت وا دەبێ ئەتوانی بە بیرکردنەوە بۆ جۆرێکی تر لە ژیان ژیانت بگۆڕیت .

بەڕێزان :ئێستا لە نوێترین تاقیکردنەوەکاندا و لەگەڵ ئەم هەموو پێشکەوتنە خێرایانەدا کە بە دڵ هاتووە مرۆۋ توانیویەتی ١٪ مێشکی بەکار بهێنێت لە ٩٩٪ بەلوکی ماوەتەوە .

شاعیرێك دەڵێ : بە ئەندازەی ماندووبوون و هەوڵدان بەرزاییەکان دەبڕی هەرکەسێکیش ئومێدی هەبێ پلە بەرزەکان ببڕێ دەبێت شەونخونی لە پێناودا بکێشێ .

پێشەوا عەلی ﷺ دەفەرموێت : کاربکە بۆ دونیاو بەدەستهێنانی شتی بە سوود تێدا وەکو ئەوەی کە بەردەوام تێدا بمێنیتەوە ، وەکاربکە و هەوڵ بدەو بۆ قیامەت و دوا ڕۆژت وەکو ئەوەی بەیانی دەمری .

بەڕێزان / کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی بەسەردەمە دێرینەکانەوە تا ئەم قۆناغەی ئێستای مرۆڤایەتی خوای گەورە بەدرێژایی ئەم سەردەمانە یەك لەدوای یەك پێغەمبەرانی علیهم الصلاة والسلام ڕەوانە کردووە بۆسەر مرۆڤایەتی هەریەکە بۆ گەل و نەتەوەی خۆی تا دەستی گەل و نەتەوەکەی خۆی بگرێت و پێیان بڵێت ئێوە خوای گەورە داواتان لێ دەکات ئێوەی مرۆۋ گەل وەك ئینسان بژین وە ئینسانی بوونی خۆتان بپارێزن و لەدەستی

مـەدەن بۆیـە سـەرجەم پەیامـەکانی خـوای گـەورە لـەم پێنـاوەدا دابـەزیوە تـا مرۆڤـەکان بەئاراستەیەکی ڕاست و بێ هەڵەدا ڕێبگرنە بەرو لە هەڵەو درۆ ڕزگاریان ببێت و وەك مـرۆڤ بژین نەوەك شتی تر .

بەڕێزان ئەوەی من ئەمەوێت سەرنجی خۆم و ئێوەی بەڕێزیش ئاراستە بکەم باس لە ڕاستگۆیی بکەم چونکە گەر سەرنجی قورئان و فەرموودە شیـرینەکان بـدەین بریتـی بـووە لە ڕاستی و ڕاستگۆیی و دەست هـەڵگرتن لـە درۆ و ناڕاسـتی بەهـەموو جۆرەکانییـەوە .

خۆشەویستان : ڕاستی و ڕاستگۆیی ڕووبەرێکی زۆر فراوانی لـە شـەرعی خـوای گـەورەدا هەیە بەتایبەتی فەرمان کراوە بەمرۆڤەکان کە ڕاستگۆبن و لەگەڵ ڕاستگۆیاندا بن .

هەربۆیـە کاتێـك ڕاسـتی و حـەق بـەرەو کـزی و لاوازی و پێـشێل کـردن دەڕوات کـە بناغەی کۆمەڵگەو ژیانە ئەوە بێگومان دونیاش بەرەو کۆتاو تەواو بوون دەڕوات و کۆتـایی دێت چونکە درۆو ناڕاستی جێگەی دەگرێتەوە . ڕاستگۆیی سـەرجەم گرێ کوێرەکانت بۆ دەکاتەوە بە پێچەوانەشەوە درۆو ناڕاستی بناغەی کاری چەپەڵی و دوو ڕوویی یەو مایەی شەڕو دڵتەنگی و دوو دڵی و بێ ڕێزیـیە لە هەردوو دونیادا .

بەڕێزان : ڕاستگۆیی هێندە سیفەتێکی بەرزو بڵندە سیماو سیفەتی پێغەمبەران بـووە علیهم الـصلاة والـسلام . بۆیـە خـوای گـەورە بڕیـاری داوە کـە ڕاستگۆبین ئـەوە پلـەی دوای پێغەمبەرێتی‌یە ﷺ خواپێمان ببەخشێت و تاجی گەورەیی و ڕێزمان لەسەر بکات .

ڕاستگۆیی داوایەکە لە دواکارییەکانی خوای گەورە وەك دەفـەرموێت ﴿ یاأیها الـذین آمنوا اتّقوا الله وکونوا مع الصادقین ﴾ .

(ئـەی ئەوانـەی ئیمانتـان هێنـاوە لـەخوا بتـرسن و هەوڵبـدەن هەمیـشە لەگـەڵ ڕاسـتگۆیاندا بـن) پێغەمبـەروﷺ مامۆستامان ئەم دوعایـەی زۆر دووبارە دەکـردەوە :- ﴿ اللهم إنی اسئلك لساناً صادقاً ﴾ خوای گەورە من داوای زمانێکی ڕاستگۆت لـێ دەکـەم ﴾ کەواتە دڵنیابن بەڕێزان گەر خەڵکی بەگشتی لەزماندا ڕاستگۆبن و نـەفرین لـە درۆ بکـەن ئـەوە ژیـان بـەرەو خۆشتـرین مـەنزڵ کـاروان دەگرێـت و خیانـەت و دەنـگ دابـڕین و شـەڕو پشت لە یەکتری کردن و سەرجەم شتەکانی تر چارەسەر دەکرێن و بنەبڕ دەبـن چـونکە بـە ڕاسـتی ناڕاسـتی وای کـردووە یـان درۆ وای کـردووە کـەس متمانـەی بـەوی تـر نـەمێنێت و لەگوماندا بژین بەرامبەر بە یەکتری .

له ئامۆژكارییه‌كانی ئیمام غه‌زالی (رضي الله عنه)

* ئه‌گه‌ر ده‌ته‌وێت به‌جوانی بژیت له‌گه‌ڵ خه‌ڵكدا ، ڕووخۆش به به‌رامبه‌ر به‌دۆست و دوژمن ، بێ ئه‌وه‌ی خۆت له به‌رچاویان سووك بكه‌یت یان لێیان بترسیت خۆت به‌ڕێز بگره به‌لام فیز مه‌كه به‌سه‌ر كه‌سداو ملكه‌چ به بۆ دۆستانت به‌بێ خۆسووك كردن .

* له‌كاتی مشتومڕدا ڕێز بۆ خه‌ڵكی دابنێ و خه‌ڵك به‌سووك مه‌زانه‌و ئاگات له‌زانینی خۆت بێت ملت نه‌شكێنێ ، زۆر ده‌ست ڕامه‌وه‌شێنه‌و له‌سه‌ر ئه‌ژنۆ دامه‌نیشه ، له‌كاتی ڕق و قیندا بێده‌نگ به به‌هه‌ركات هاتیته‌وه سه‌رخۆت ئینجا بدوێ .

* ده‌خیل سه‌د ده‌خیل نزیكی هاوڕێی كاتی خۆشگوزه‌رانی نه‌كه‌ویت چونكه ئه‌وانه له دووژمن خراپترن .

* كاتێك چوویته ناو كۆمه‌ڵێك پێش هه‌موو شت سه‌لام بكه ، هه‌نگاو به‌سه‌ر خه‌ڵكدا هه‌ڵمه‌نێ و له هه‌ر كوێدا جێگات بوو دانیشه . هه‌ركه‌س لێت نزیك بوو سه‌لامی تایبه‌تی لێ بكه پاش دانیشتن .

* زۆر تێكه‌ڵی خه‌ڵكی عه‌وام مه‌كه ، وه ئه‌گه‌ر كردت زۆر له‌باس و خواستیاندا ڕۆمه‌چۆ و خۆت گێل بكه له قسه‌ی ناشیرین و باسی پڕوپوچیان .

* نه‌كه‌یت گاڵته بكه‌یت له‌گه‌ڵ ژیرو ناژیردا ، چونكه ژیر قینت لێ هه‌ڵئه‌گرێ و ناژیریش ڕێزت ده‌شكێنێ ، چونكه گاڵته كردن پله‌ی ئینسان داده‌به‌زێنێ و شه‌رمی ڕوومه‌تت ده‌پژێنێ و هه‌ستی زیندوو ده‌مرێنێ ئینجا تاوان سه‌رده‌ردێنێ ، خۆشه‌ویستی دڵان لاده‌بات و زانستی زانا ناشیرین ده‌كات ، دڵی سپی ڕه‌ش ده‌كات و ده‌روونی ڕوون تاریك ده‌كات ، مرۆڤ له‌خوا بێ ئاگا ده‌كات .

ئــــــەمـــــرۆ ڕۆژی تۆیـــــە

گەر بەیانیت لێ هات چاوەڕێی ئێوارە مەبە ، تەنها ئەمڕۆ دەژیت ... نەدوێنێ کە ڕۆیشتووە لێت بەخێرو شەڕی یەوە ، نەسبەینێش کەهێشتا نەهاتووە لە ژێردەسەلاتی تۆدا نی یە ، ئەمڕۆ کە ڕۆژەکەی بەسەرتدا هەڵهاتووە تەنها ڕۆژی تۆیەو بەس ، تەمەنت تەنها ڕۆژێکە ، بۆیە هەوڵبدە وا بزانی ئەمڕۆت ڕۆژی لەدایك بوون و مردنتە . . کاتێك سەرقاڵ نیت بەڕابردووەوە و ترسیشت لەداهاتوونی یە ئەمڕۆت پڕ تەرکیز زیندوێتی و گرنگی دان و داهێنان دەبێت . . . بۆ ئەمڕۆت :

پێویستە کە نوێژێکی پڕ لە خشوع و گەردنکەچی و خوێندنەوەی قورئان و بیرکردنەوە ئەنجام بدەیت ، پێویستە یادی خوا بکەی بەئامادەیی دڵ . .

پێویستە هاوسەنگی بپارێزی لە کارەکانتدا ، ڕەوشتت جوان بکەی ، ڕازی بی بەوەی کە بۆت نوسراوە ، وە گرنگی بە تەندروستی و لاشەی خۆت بدەی ، گرنگی بدەی بە ڕووکارت ، سوود بەخەڵکی بگەیەنی . . ئەمڕۆ ئەو ڕۆژەیە کە تۆی تیای ، کاتەکانی دابەش بکەو هەموو خولەکێکی بکە بەساڵێك ، چرکەکانیشی بکە بەمانگ خێری تیادا بروێنە ، شتی جوانی تیادا پێشکەش بکە ، تیایدا داوای لێخۆشبوونی تاوانەکانت بکە ، یادی خوا بکە ، خۆت ئامادە بکە بۆ گەشتی دوایت ، بەخۆشی و شادی لە ئەمڕۆدا بژی ، لە ئەمڕۆدا بەو ڕۆزییەت ڕازی بە کە بۆت نوسراوە ، بە هێمنی و ئارامی بژی ، ڕازی بە بە هاوسەرت ، بەمنداڵەکەت ، بەکارەکەرەکەت ، بەماڵەکەت ، بەزانست و زانیارییەکەت ، بەئاستی خۆت ،

چی هاوسەرەکەت تووڕەت دەکات

خوشکی بەڕێزم ئەوەی لە وەڵامی ئەم پرسیاری دەبینیت پێویستە خۆت لەسەرەتای گەیشتن بە یەکتر لەگەڵ هاوسەرتدا هەوڵت بۆ دابێت بۆ ئەوەی زۆر بەرچاو ڕۆشنانە مامەڵەی لەگەڵ بکەیت ، هەروەکو ئەوەی کەخێزانی (شورەیحی قازی) کردوویەتی لەگەڵیدا کە بووە هۆی ئەوەی بەردەوام شورەیح باس لە چاکییەکانی هاوسەری بکات لە هەموو کۆڕێکدا .

ئامادە بوانیش پرسیاری لێ دەکەن لە بەرچی ؟ لە وەڵامدا دەڵێت :

ئەو شەوەی کە هاوسەرم گواستەوە ، دوو ڕکات نوێژم دابەست کە سەلامم دایەوە بینیم هاوسەریشم لە دوامەوە سەلام دەداتەوە بێ ئەوەی هیچ بڵێم منی کردە ئیمامی خۆی و لەگەڵ دوعاکانمدا ئامینی دەکرد ، دواتر دەستم برد بۆ دەستی ووتی : ئارام بگرە ، حەزدەکەم هەندێ پرسیارت لێ بکەم منیش ووتم فەرموو : ووتی :

- بەچی تووڕە دەبیت و چی بێزارت دەکات ؟
- حەز لە چ جۆرە مامەڵەیەك دەکەیت و چ جۆرە خواردنێکت حەز لێیە ؟
- ڕقت لە چ جۆرە خواردنێکە ؟
- حەز دەکەیت چۆن سەردانیماڵی باوکم و خزمانم بکەین یان ئەوان چۆن سەردانمان بکەن ؟
- میوانداری کێت پێخۆشە یان ناخۆشە ؟

هەروەها چەند پرسیارێکی تر ، دەڵێت منیش بە ووردی و لەسەرخۆ وەڵامم دایەوە ، لەو ڕۆژەوە تا ئەمڕۆ کە (٣٠)ساڵ تەمەنمان بەڕێکردووە تەنها یەك جار لێی تووڕە بووم ئەویش خەتای من بوو .

خوشکە بەڕێزەکانم ، ئەگەر وەکو خێزانی شورەیحتان کردووە دەستتان خۆشبێت و ژیانی خۆش پیرۆزتان بێت وە ئەگەر ئاواتان نەکردووە ئەوا نەچووە بچێت فەرموون بزانن هاوسەرەکانتان چی تووڕەو ماندو و بێزاریان دەکات .

١٥ ڕێگا بۆ سەرکەوتن

بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت لە ژیانتدا ، ئەم (١٠) ئامۆژگارییەی (تۆماس جیڤرسۆن)ی زانای بەناوبانگی ئەمریکی پەیڕەو بکە :

١- کاری ئەمڕۆ پێت بکرێت مەیخەرە بەیانی .

٢- ئیشێك کە بەخۆت بکرێت بە کەسی مەسپێرە .

٣- پارە خەرج مەکە تادەستت نەکەوێت .

٤- شتێك مەکڕە کە پێویستت نیە ، چونکە گرانە هەرچەند هەرزانیش بێت .

٥- پەشیمان مەبەرەوە ئەگەر پێش تێر بوون لەسەر خواردن هەستایت .

٦- ئەوانەی بەگورج و گۆڵی دەست دەدەنە ئیش تیایدا ماندوو نابن .

٧- لەلایەکی ئاسانەوە دەست بدەرە ئیش و بیبەرە سەر .

٨- لوت بەرزی و لەخۆبایی بوون سەرماو برسێتی و تینوێتی لەدوایە .

٩- پێش دەستکرن بەکارێك لەخۆتەوە شت مەڵێ .

١٠ – ئەگەر تووڕە بوویت تا (١٠) بژمێرەو پاشان بدوێ و تا (١٠٠) بژمێرە پاشان بکەوەرەوە ئیشکردن .

١٠ ئامۆژگاری بۆ پابەندبوونت بەکەسی بەرامبەرەوە

بۆچی مرۆڤەکان ئارەزووی پابەند بوون ناکەن ، ئایا پەیوەندیت لەگەڵ کەسێکدا هەیە ؟ ئەو کەسە پێت دەڵێت گرنگیت پێ دەدەم و خۆشم دەوێیت بەڵام باس لە گرنگی تۆ بۆ ئەو نەکراوە تا چەند گرنگی بە پەیوەندیەکەت دەدەیت لەگەڵیدا بەڵام بەداخەوە زۆرێك لەمرۆڤەکان ئەو پرسیارە لەخۆیان دەکەن ئایا بۆ لەکاتی پەیوەندی خۆشەویستی دا ئەو گرنگییە نادەن بەکەسی بەرامبەر وەکو پێشتر گرنگیان پێداوە .

ئەمانە چەند ئامۆژگارییەکن بۆ ڕزگار بوون لەو پرسیارە :

١- بوارێك بدە بە گفتوگۆ کردن و پێی مەبڕەو گوێی لێ ڕاگرە بەبێ ئامۆژگاری کردن و ڕەخنە گرتن .

پیاوان پێویستیان بەحەوانەوە هەیە لەکاتێکدا لەگەڵ خۆشەویستەکانیان دا دەبن هەست بەحەوانەوەیەکی زۆر دەکەن و لەکاتی گفتوگۆش دا نایانەوێت باس لە ڕابردوو بکرێت و ئامۆژگاری بکرێن ، پێویستە ئافرەتیش خۆشەویستی بۆ دەربڕن و گرنگیان پێ

بدەن تاوەکو هەست بەو خۆشەویستیە بکەن و لە ترسی دڵە ڕاوکێ ڕزگاریان ببێت کە زۆرێك لە پیاوان باوەڕ بەخۆشەویستی ئافرەتان ناکەن تاوەکو ماوەیەکی زۆریش دوای خۆشەویستی .

٢- ئافرەتان دەبێ وا لە پیاوان بکەن کە یەکەمین کەسە لە ژیانیداو باشترین کەسە لە ژیانیدا .

٣- پێویستە بەسادەیی هەڵسوکەوت بکەیت واتە خودی خۆت چۆنە ئاوا هەڵسوکەوت لەگەڵ خۆشەویستەکەت بکەیت وە نابێت هیواو ئارەزووەکانی خۆت بشاریتەوەچونکە دوورنیە دوای دەرکەوتنی سروشتی خۆت ببێتە هۆی جیابوونەوەتان.

٤- هەست و سۆزی خۆتی بۆ دەربڕە بەوەی کە لە دەستت نەداوەو هیچ نەبێ بە ڕێژەیەکی کەمیش بێ ئەگەر لەدوای هەر کێشەیەکیش بێ کە بەرامبەرەکەت جۆرێ لەبێ هیوایی لەلا دروست بووبێت .

٥- کارێکی وامەکە کە هەموو شتێك لە پێناوتدا بکات وەیان خەرجیەکی زۆر بکات ئەگەر لەلایەنی ماددییەوە بەرامبەرەکەت باشتر بوو لە تۆ .

٦- لەسەرەتای گرنگی پێدانت دا لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە هەست بە دڵەڕاوکێ و دڵپیسی مەکە چونکە سەرەتای هەستکردنێتی بەخۆشەویستیەکەو گرنگیت پێ دەدات .

٧- پێویستە پابەند بیت بەخۆشەویستی و هەست و سۆزەوە بەرامبەری .

٨- پێویستە ڕاستگۆ بیت لە دەربڕینی ڕاستیەکان داو چونکە ئەو کەسەی بەرامبەرت پێویستی پێتەو تۆی خۆش دەوێت.

٩- دوای ماوەیەك لە ناسینی کەسایەتی کەسی بەرامبەر هەوڵ بدە لەدوای مانگێك کەسی خێزانەکەی بناسیت و گرنگترین کەسیش لەلای کێیە .

١٠ - ئاگاداربە لەوەی کە پێی دەبەخشیت لە هەر شتێك بێ وەك لەوەی کە پابەند دەبیت پێوەی .

هێماکانی خێزانێکی بەختەوەر

سروشتترین فۆڕمی خێزان ، ئەو فۆڕمەیە کە مەرگ نەبێت ، هیچ هۆکارێکی دیکە نەتوانێت ببێتە هۆی دارمان و بچڕانی شیرازەو پەیوەندییەکانی . بەهیوای ئەوەی کەخێزانی ئێوەش خێزانێکی بەختەوەر بێت و خاوەنی ئەم خەسڵەت و تایبەتمەندیانە بێت .

١- لە نێوان ئەندامانی خێزانێکی بەختەوەردا هیچ کات قسەی لەم جۆرە ناگۆڕدرێتەوە پەیوەندی بەمنەوە نییە ، یان پەیوەندی بەتۆوە نییە ! چونکە ئەندامەکانی خێزانی بەختەوەر باوەڕیان بەهاوکاری و دیالۆگەو بەردەوام لە ڕێگەی ڕاوێژەوەو ڕاگۆڕینەوەوە هەستکردن بە بەرپرسیارێتییەوە کێشەکانیان چارەسەر دەکەن .

٢- ئەندامەکانی خێزانی سەرکەوتوو متمانەیان بە یەکترەو ئەم متمانەیە بۆ مەبەستی خراپ بەکار ناهێنن و متمانە بە گرنگترین کۆڵەکەی ژیانی کۆمەڵایەتی دەزانن .

٣- ئاگاداری حەزو سەلیقەکانی یەکترن هەوڵ دەدەن ڕێز لە بۆچوون و ئارەزووەکانی یەکتر بگرن .

٤- ڕێز لە سنوورە زۆر شەخسییەکانی یەکدەگرن و لە سنوورە تاکەکەسی و دیاریکراوەکانی خۆیان تێناپەڕن .

٥- ڕۆژانە یان هەندێ کات ، یادێك لە ڕۆژانی خۆشی خۆیان دەکەنەوەو هەرگیز بەشوێن یادکردنەوەی ساتە تاڵ و ناخۆشیەکانەوە نین و پێیان خۆشەو بەخۆشی و شادییەوە ژیان دەبەنە سەر .

٦- لە پێناو گەشە کردنی یەکتردا ، تێدەکۆشن و هەوڵ دەدەن بوار بۆ سەرکەوتنی یەکدی برەخسێنن .

٧- ئەندامانی خێزانی سەرکەوتوو ئاسۆیی دەڕواننە یەکتر نەك ستوونی ، چونکە هیچ ئەندامێك خۆی بە بەرزتر لەویتر نازانێت ، بەکورتی دیکتاتۆری و دەسەڵاتخوازی لەو خێزانەدا بوونی نییە .

٨- لە پەیوەندیەکانیاندا هەوڵ دەدەن ئەم خەسڵەتانە لەخۆیاندا بەرجەستە بکەن خۆشەویستی ، ڕێز ، میهرەبانی و هتد . . .

٩- هەموو ئەندامان هەست بەسەرکەوتوویی دەکەن و بەو هیوایەوە ژیان دەبەنە سەر

١٠- هەردوو لایەنی خێزان بەردەوام بیر لەخۆشحاڵ کردنی یەکتر دەکەنەوە .

ڕەوشتی قسەکردن

– بەهۆی قسەکردنەوە لەحاڵ و باری ژیانی یەکتر تێدەگەین خەڵکیش بەقسەکانماندا دەماننناسن و نرخ و ڕێزمان بۆ دادەنێن .

– پێویستە ئەم خاڵانە ڕەچاو بکەین ؟

١) بەدەنگێکی بیستراو قسە بکەین تا لە قسەکانمان تێبگەن .

٢) سەیری ئەو کەسە بکەین کە قسەی بۆدەکەین نەك سەر دابخەین .

٣) قسە بەکەس نابڕین و بەدرۆیان ناخەینەوە .

٤) لە قسە کردندا ئاگاداری خەڵك بین بۆ نمونە لەکاتی خەفەتباریدا قسەی پێکەنین نەکەین .

٥) تادەتوانین کەم قسە بکەین .

٦) زۆر وەسفی خۆمان نەکەین چاکە .

٧) بیر لەقسەکانمان بکەینەوە ئەوجا بیانڵێین .

٨) هەواڵێك بلاو نەکەینەوە تا دڵنیا نەبین لەوەی کە ڕاستە .

٩) لەکاتی قسە کردندا بنێشت جوین یان سەیری ئەملاولا کردن جوان نییە .

١٠) با لەو کۆڕو کۆمەلأنەش دوربکەوینەوە کە قسەو ووتەی ناشیرینی تێدا دەکرێت

بەرگرتن لە هەشت هەڵسوکەوتی خراپ لە منداڵاندا

ئەوەی کە زیاتر دایکان ئیحراج دەکات هەندێ هەڵسوکەوتی قێزەون ئەنجام ئەدەن بەتایبەت لەبەرچاوی بێگانە ، هەرچەندە کە دایکان زۆر ئاگادارو چاودێرییان نەکەن و ڕێگری ئەو هەڵسوکەوتانەیانن ، بۆیە ئەم منداڵانە پێویستیان بە ڕێگایەکی ترە تا لەو هەڵسوکەوتە نابەجێیانە ڕزگار بکرێن بۆ هەتا هەتایە ، لەبەر ئەوەی کە هەڵسوکەوتی ناشیرینی منداڵان سیمایەکی ناشیرینی کۆمەڵایەتییان پێ دەبەخشێت .

١) دەستکردن بەلوتدا .

تەماشای ڕوخساری منداڵێك بکە کە دەست دەکات بە لوتیداو پاشان دەست دەکات بە دەمیدا چەند دیمەنێکی ناشیرینە !! سەرەڕای ناشیرینی دیمەنەکە ئەمە دەبێتە هۆی تووشبوونی بەچەندەها نەخۆشی بەهۆی ئەو میکرۆبانەی کە بەدەستی و بەو مادەیەی لوتیەوە دەیخاتە دەمی ، هەروەها تووشی ئیلتیهابات ئەبێت کاتێك ئەوەندە لوتی ئازار

دەدات بە نینۆکەکانی ، بۆیە واباشە دایکان دەستی منداڵەکانیان هەمیشە خەریك بکەن بەشتی بەسوود و یارییەکی باتیٚ یاخود کتێبێك یا هەر شتێك کە منداڵەکە حەزی پیٚ بکات و بۆیشی ڕوون بکاتەوە کە دەست کردن بە لوتدا هەڵەیەو دەبێتە هۆی ئەوەی میکرۆب بچێتە دەمیەوە و زیانی پیٚ بگەیەنێت . . . پێویستە دایکان هەمیشە کلێنسێکی ڕەنگاوڕەنگی بۆنداریان پیٚ بێت تا بیدەنە منداڵەکانیان کاتێك کە بینیان خەریکن دەست بکەن بە لوتیان ، لێرەوە وورده وورده منداڵەکان فێردەبن ئەو کلێنیکسە بەکار بهێنن و بۆ دەوروبەری لوتی منداڵەکانیان لەکاتێك کەش و هەوا وشك بێت بەتایبەت لە پایزاندا ئەم دیاردەیە زۆر باوە .

٢) خراپ پاککردنەوەی منداڵان :

زۆربەی دایکان هانی منداڵەکانیان دەدەن کەخۆیان پاك بکەنەوە کە لە زیادەڕەویەکان ڕزگاریان بوو ، بەڵام زۆربەی منداڵان ڕانەهاتوون لەسەر ئەم ڕەفتارە ئەوەش وایان لیٚ ئەکات کە دەستیان پیس بکەن ئەمە بە نیسبەت کوڕان بەڵام کچان تووشی هەوکردنی (میانە) دەبن لەخوار تەمەنی چوار ساڵەوە زۆر ڕەفتار ناتوانێت بکات تاوەکو خۆی پاك بکاتەوە بۆیە پێویستە یارمەتییان بدرێت . . .

منداڵان تاتەمەنی (٨ – ٩) ساڵ پێویستیان بەیارمەتی دایکانە تا بەشێوەیەکی دروست خۆیان پاك بکەنەوە . . زۆربەی منداڵان پێیان ئاسانە کلێنیکسێکی تەڕ بەکار بهێنن بۆ پاککردنەوەی خۆیان بەڵام واچاکە وافێر بکرێن کە ئاو بەکار بهێنرێت بۆ پاککردنەوەی خۆیان .

٣) هەڵگرتنەوەی خۆراك لەسەر زەوی :

ڕێگە لە منداڵەکەت بگرە خۆراکی سەرزەوی هەڵنەگرێتەوەو بیخاتە دەمی . چونکە سەرزەوی ناوماڵ بەهۆی هاتوچۆی کەسەکانی ناوماڵەکە بە پێڵاوەکانیان میکرۆب لەگەڵ خۆیان دێنن . دایك ئەتوانێت منداڵەکەی وا ڕابهێنێت لەمنداڵییەوە کە ئەو خۆراکەی لەسەر زەوی دەکەوێت نابێت هەڵیبگرێتەوەو بیخاتە دەمی هەمیشە دایکان هەوڵ بدەن سەرزەوی ماڵەکانیان خاوێن ڕابگرن و بە وشکی ڕایبگرن چونکە میکرۆب زیاتر لەو شوێنانەدا هەیە کە شێدارن .

٤) نینۆك خواردن و لێکردنەوەی پێستی نینۆك :

ئایا دەزانیت لێکردنەوەی پێستی نینۆك دەبێتە هۆی خوێن بەر بوون لەو شوێنەو ئەبێتە هۆی هەوکردن و ، نینۆکی زۆر کورتیش ئەبێتە هۆی ئەوەی کە میکرۆب زۆر بە زوویی بگوێزرێتەوە بۆ منداڵەکەت . . بۆیە کە نینۆکەکانی بۆ کورت دەکەیتەوە با نەگاتە سەر گۆشتەکەو هەرگیز ڕێگای نەدەی نینۆکەکانی بخوات . . . منداڵان زۆرجار لەکاتی بێتاقەتیان نینۆکەکانیان دەخۆن بەتایبەت لەکاتێکدا کە بە سەیارە گەشتێکی دور ئەکەن بۆ ئەوەی کە لەم کارو کردەوەیە دور بکەونەوە پێویستە بە شتێکەوە بتوانین خەریکیان بکەین ، بۆ نموونە پێیان بڵێین ئەتوانن وێنەیەکی جوانمان بۆ دروست بکەن یاخو وێنەکانی ناو ئەو دەفتەرەمان بۆ ڕەنگ بکەن ؟ ! یان هەر شتێك کەمنداڵەکە ئارەزووی دەکات .

٥) نەشتنی دەست :

ئەو منداڵانەی کە دەستەکانیان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك ناشۆن ، هەمیشە میکرۆب بە دەستیانەوەیە ، هەر ئەمەشە کە ئەو منداڵانە هەمیشە نەخۆشن هەمیشە پێش نانخواردن دەبێت بیری منداڵەکان بخرێتەوە بە شتنی دەستیان و دوای هاتنە دەرەوەیان لە توالیت دەستەکانیان پاك بە ئاوو سابون بشۆن کاتێکیش کە ئەچێتە دەرەوە بۆ پیاسە بۆ پارکێك بۆ سەیران هەمشە کلێنیکسێکی تەڕ لەناو جانتاکەتدا هەبێت بۆ ئەوەی زۆر زوو دەست و دەم و چاوی منداڵەکەتی پێ پاك بکەیتەوە چونکە هەمیشە دەست لە شتی ناتەندروست دەدات و هەموو ئەو مادانەی دەورو بەرمان میکرۆباوین .

٦)خواردنەوەی ئاوی پەنگ خواردوو تێکەڵ بە سابون :

پێویستە لەسەر دایکان ئاگاداری منداڵەکەی بکات کە ئاوی پەنگ خواردووی تێکەڵ بە سابون نەخواتەوە لەدوای ئەوەی کە لەحەمام دێتە دەرەوەو ئەو سابون و چڵکاوە دەبێتە چڵك لە ناو حەوزی حەمامەکەدا منداڵانیش هەمیشە حەز بەخواردنەوەی ئەو ئاوە پیس بووە دەکەن .

ئەگەر منداڵەکەت لەکاتی خۆشتنی دا ئاگاداری نەکەیت ئەو ئاوە بخواتەوە ئەوا تووشی چەندەهان نەخۆشی دەبێت بەتایبەتی سکچوون ، بۆ ئەوەی ڕێبگرین لە بەردەم خواردنەوەی ئەو ئاوە ئەوا پێویستە بزانین هۆکاری خواردنەوەی ئەو ئاوە چییە ؟ ئەگەر هۆکارەکە گەڕایەوە بۆ هەستکردن بە بێزاربوونی ئەوا هەوڵ بدە هەندێك یاری بدەرێ لەناو

حەوزەکەدا یاری پێ بکات تا مەشغوڵ بێت پێیانەوە تا تۆ ئەیشۆیت ، ئەگەر هۆکارەکەش هەستکردنی منداڵەکەت بوو بە تینویەتی ئەوا هەندێك ئاوی بدەرێ .

٧) دانەپۆشینی دەم و لوت لەکاتی کۆکەو پژمە :

وەکو زانراوە بلاوبوونەوەی هەلامەت و نەخۆشیە ترسناکەکان وەکو (سیل و گەشکەو نەخۆشیەکانی سی) بەهۆی گواستنەوەی مێکرۆبەوە ڕوودەدەن لەکاتی پژمین و کۆکیندا ، بۆیە لەسەر دایکان پێویستە لە کاتی نەخۆش کەوتنیاندا یاخود لە کاتی پژمین و کۆکینیاندا دەم و لوتیان بە کلینیکس بگیرێت ، باشترین ڕێگەش بۆ فێرکردنی پێشکەش کردنی نموونەی باشە ئەگەر دایکان لەکاتی پژمین و کۆکیندا پارچەیەك قوماش یا کلێنیکس بگرن بە دەم و لوتیانەوە منداڵەکانیش هەمان کاری دایکان لەو کاتەدا دەکەنەوە ، پێویست ناکات کە منداڵەکەت بێزار بوو ئیتر تۆ کوڵ بدەیت و واز لەوە بهێنیت کە منداڵەکەت بێزاری دەربڕیوە بەرامبەر ئەوەی کە پارچە قوماشێك لەکاتی کۆکین و پژمیندا بخەیتە سەر دەم و لوتی منداڵان زۆر بەکارە ڕاست و دروستەکان بێزار دەبن بۆیە دەبێت دایکان هانیان بدەن ڕایان بێنن پاش ئەوەش منداڵان فێربکرێن دوای سڕینی لوت و دەمیان هەردوو دەستیان بە ئاوو سابون بشۆرێت تاوەکو ڕێگە لە گواستنەوەی میکرۆب بگیرێت .

٨) توێخ هەڵدانی چینی پێست کەخوێنی لێ بەربووەو شوێنەکەی پیس بووە :

زۆربەی منداڵان لەکاتی کەوتنیان تووشی ڕووشاوی یاخود خوێن بەربوونی شوێنیکیان دەبن و زۆر دەستکاری دەکەن بە دەستی پیسیان کە دەبێتە هۆی هەوکردنی پێست لەبەر ئەوەی منداڵان برینەکە هەڵدەکۆڵن ئەمەش یارمەتی چونە ناوەوەی بەکتریا دەدات بۆ ناو چینەکانی پێست . پێویست دەکات پاش برینداربوونی هەر شوێنێکی منداڵەکەت بە ئاوو سابون شوێنەکە بشۆرێ لەپاشدا چەور بکرێت و بەداپۆشەرێك داپۆشرێت تاوەکو بەدەست منداڵەکە توێخی برینەکە لێ نەکاتەوە .

چۆن ڕووبەڕووی خەمۆکی ببینەوە ؟

ئایا هەست بەخەمۆکی دەکەیت ؟ بزە نایەتە سەر لێوت و هیچ شتێك ناتوانێت خۆشحاڵت بکات ؟ لە سوچێکدا بە تەنیا دادەنیشیت و بە تەنیا بیر دەکەیتەوە ؟ ئەمانەو ڕەنگە دەیان پرسیاری دیکە بن کە دەشێ لە درێژەی هەفتە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆماندا ڕوو بە ڕوویان ببینەوە . هەموومان ڕۆژێك لە ڕۆژانی هەفتە لەوانەیە چەند ڕۆژێك لە هەفتەدا هەستمان بەماندوو بوون و شەکەتی کردبێت و لەوانەشە بۆ ماوەیەك لە هەموو شتێك بێزار بووبێتین .

هیچ شتێك نەیخرۆشاندبین و تاقەتی دواندنی نزیکترین هاوڕێکانیشمان نەبوو بێت ، زۆرێك لە ئێمە لە کاتێکی وادا لەوانەیە پەنامان بۆ خەو بردبێت و ویستبێتمان لەم ڕێگەوە بێتاقەتیەکەی خۆمان دەربکەین ، پێویستە بزانین یەکەم شتێك کە لە کاتێکی وادا واتە لەکاتی بێتاقەتی و خەمۆکی دا دەبێ هەمیشە بیرمان بێت ئەوەیە کە دەبێ سەردانی پزیشك بکەین .

لەگەڵ ئەمەشدا ئێمە پێشنیار دەکەین ئەگەر کەوتنە حاڵەتێکی لەم جۆرەوە ئەم ڕێگایانەی خوارەوە تاقیبکەنەوە .

– قسەی لەبارەوە بکەن :–

زۆرجار کە هەست بەخەمۆکی و بێتاقەتی دەکەن خێرا دورە پەرێزی هەڵدەبژێرن وخۆتان لەوانی تر جیا دەکەنەوە . ئەمە ئەو کارەیە کە هیچ لە وەزعەکە ناگۆڕێت و هیچ سوودێکی بۆ کێشەکەی ئێوە نیە . ئەگەر هەست بەخەمۆکی و بێتاقەتی دەکەن و بە نیسبەت بابەتێکەوە نیگەران و دڵەڕاوکێتان هەیە ، هەوڵ بدەن بە تەنیا مەبن ، هاوڕێیەکی نزیك بدۆزنەوە لە پارکێك یان شەقامێك یان هەر شوێنێك پێتان خۆشە دەربارەی کێشەکانتان بدوێن و خۆتانم ئاسوودە بکەن ن یان ئەگەر بۆتان گونجا پەیوەندی بە دەروونناسێکەوە بکەن ، چونکە لە کاتێکی وادا باشترین ڕێگە چارە پەیوەندی کردنە بە پسپۆڕانەوە .

- خۆراكی باش بخۆن :-

كاتێك تووشی دڵەڕاوكێ دەبین ، باشتر وایە خۆمان بپارێزین لەو خواردنانەی كە (كالۆری)یەكی زۆریان تێدایە ، ئەو جۆرە خواردنانە بخۆین كە بڕێكی كەمتر لە ووزە دەدەنە لەش و ماددەی ڕیشاڵییان كەمتر تێدایە .

- قبوڵی كێشەكە بكەن :-

زۆرێك لە ئێمە كاتێك تووشی خەمۆكی دەبین ناتوانین زاڵ بین بەسەر هەستە سلبیەكانی خۆمانداو ناشتوانین كێشەكانی خۆمان بەئاسایی وەربگرین . باشترین كار لە كاتێكی وادا قبوڵی كێشەو بیركردنەوە لەچارەسەرەكانە لەلایەن خۆمانەوە.

- بەباشی ئیسراحەتی خۆتان وەرگرن :-

ئەو كەسانەی هەست بەخەمۆكی دەكەن ، تووشی كێشەی كەم خەوی ، بەدخەوی یان زۆرخەوی دەبن ، هەستی ئەمانەش هۆكارن بۆخەمۆكی . ئەگەر تووشی زۆر خەوی بوون مۆبایلەكانتان تەوقیت بكەن تا لەكاتی خۆیدا لەخەو هەڵتانسێنێت. لەگەڵ ئەمەشدا دەبێ هەوڵ بدەن بە دژی ئەو حاڵەتە بوەستن و ئەمەشتان لەبیر نەچێت كەخەو و بەتایبەت خەوی زۆر ستەمكارەو دەشێ لەزۆر چالاكی ڕۆژانەمان بكاتەوە .

ئەگەریش هەستتان بە كەم خەوی كرد باشترە خۆتان بپارێزن لەخواردن یاخواردنەوەی كافئین دارو خەو ڕفێن ، هەوڵ بدەن پێش خەو پەرداخێك چیای گیایی یان پەرداخێك شیر بخۆن .

- پێكەنین :-

لەوانەیە لات سەیر بێت چۆن دەشێت مرۆۋ بتوانێت لەكاتی خەمۆكیدا پێبكەنێت ئەمە كارێكی زەحمەتە ، بەلأم لە بیرتان بێت پێكەنین چارەسەرێكی گونجاوە . فلیمی كۆمیدی سەیر بكەن و لەگەڵ مرۆڤە شادەكاندا هەڵسوكەوت بكەن .

چیرۆکێکی پەند ئامێز بۆ هاوڕێیان

دوو هاوڕێی زۆر خۆشەویستی یەك دەبن جارێك بۆ سەفەرێکی دور بەڕێ دەکەون ، تا دەگەنە بیابانێکی لم و چۆڵ یەکیان زللەیەك دەدات لەوی تریان ، ئەو هاوڕێ زللە لێدراوەکە لە لمەکە دەنوسێت و هاوڕێ خۆشەویستەکەم زللەیەکی لێدام بۆ ماوەیەك دەڕۆن تا دەگەنە ئاوێك و دەیانەوێت پشوویەك بدەن و خۆیان فێنك بکەنەوە ئەو هاوڕێیەی کە زللەکەی لێدرابوو مەلەی نەدەزانی کاتێ کە ڕۆشتە ناو ئاوەکە خەریك بوو بخنکێت هاوڕێ خۆشەویستەکەی بە فریای دەکەوێت و ڕزگاری دەکات لەپاش هاتنەوە سەرخۆی بەردێکی بینی و ڕۆیشت لەسەری نوسی ئەمڕۆ هاوڕێ خۆشەویستەکەم لەمردن ڕزگاری کردم . پاشان هاوڕێکەی پرسی ئەی بۆ کە زللەکەم لێدایت لەسەر لمەکە نوسیت بەلاّم کە ڕزگارم کردی لەسەر ئەم بەردە دەنوسیت ئەی خۆ لێرەش لم هەبوو بۆ لە لمەکەت نەنوسی ؟ ئەویش لە وەلاّمدا ووتی : بۆیە زللەکەم لە لمەکەدا نوسی بۆ ئەوەی شەماڵی لێبووردەیی لێی هەڵبکات و بیسڕێتەوە و دیار نەمێنێ بەلاّم کە کەسێك چاکەیەکت لەگەڵدا دەکات باهەرگیز ، ڕەشەبای لە بیرچوونەوە نەتوانێت بیسڕێتەوە .

چۆن لەگەڵ خەڵکدا دەژیت ؟

لە ژیاندا وەکو ڕێبوارێك بژی وەکو کەسێك کە پێویستیان بێت کە شوێنەوارێکی جوان لەدوای خۆی بەجێ دەهێڵێت لەگەڵ خەڵکدا بژی وەکو کەسێك کە پێویستیان پێت هەبێت بەشێوەیەکی خۆ بەکەم زانین .

وەکو کەسێکی بێ نیاز چاکەیان لەگەڵدا بکە . .

وەکو لێپرسراوی دڵسۆز زیان و خراپەیان لێ بگێڕەرەوە . .

وەکو پزیشکێك خەمخۆر و بە بەزەیی بە لەگەڵیاندا ، وەکو گورگ مەژی لەگەڵیاندا و گۆشتیان بخۆی . . وەکو ڕێوی مەبە فێڵ لە عەقڵ و ژیریان بکەیت وەکو دز مەبە چاوەڕوانی بێ ئاگاییان بکەیت ، چونکە ژیانی تۆ لەگەڵ ئەواندایە مانەوەی تۆ لەگەڵ مانەوەی ئەواندایە سوپاسکردنی تۆ لەپش مردنت لە سوپاسی ئەواندایە کەوابوو دوو مردن لەخۆت کۆمەکەرەوە دوو جیهان لەخۆت تەنگ و تارمەکە . . خۆت مەدە بە دەستی دوو دادگاوە با دووچاری دوو لێپرسینەوە نەبیت . . لێپرسینەوەی خوایی توندترو گرانتر و سەخت ترە .

پەرستش و پاداشت

هەر پەرستشێك ئەم سێ مەرجەی تیادا نەبینیت ستەمە پاداشتی هەبێت :-

١) لێبڕان و دڵسۆزی یەكلایی بوونەوە بۆخوا .

٢) ئامادە بوونی دڵ و هەست و دەماخ بیر لە كاتی ئەنجامدانی پەرستشەكە .

٣) لەچوارچێوەی شەریعەتی خودا نەبۆی زیاد كرابێت و نە لێی كەم كرابێت .

ئەگەر ئەتەوێت ئاسوودە بژیت ئەم خالاچنەی خوارەوە ڕەچاو بكە

١) بیرو باوەڕت بەهێز بێت .

٢) هەر فرمانێك كە پێویستە لەسەرت بە زوویی بە ئامانجی بگەیەنە .

٣) تا پێت دەكرێت چاكە بكەو لێی ڕامەوەستە .

٤) تادەتوانی و بۆت دەكرێت قەرز مەكە لە كەس .

٥) هەرگیز قومار مەكەو خۆتی لێ دور بخەرەوە .

٦) ئەو دەرامەتەی دەستت دەكەوێت هەمیشە شتێكی لێ پاشەكەوت بكە .

٧) خۆت لە پێناوی خراپەو بەد دوور بخەرەوە .

بە هیوای سود وەرگرتن لەم خالانە

دواكەوتنی ژیری لەلای منداڵ

دواكەوتنی ژیری چیە ؟

دواكەوتنی ژیری منداڵ ، لە ناكامڵ بوونی خانەكانی مێشك یان وەستانی گەشە كردن و پەرە سەندنەوە سەرچاوە دەگرێت ، هەر لە سەرەتای ساڵانی یەكەمی منداڵییەوە كە بە هەر هۆكارێك بێت دیاری دەدات .

ئەم جۆرە لە نەخۆشی بە تەنها نەخۆشییەكی دیاریكراو دانانرێت ، بەڵكو هۆكارە بۆ دابەزینی ئاستی زیرەكی ، لەچاو ئاستی زیرەكی گشتی دا نەخۆشەكە ناتوانێت لەگەڵ دەورووبەردا خۆی بگونجێنێت .

زیرەكی و بیرە جیاوازەكان :-

زیرەكی و تێگەیشتن لەلای منداڵ ، ناساندنی لەلایەن زاناكانەوە جیاوازە ، چونكە لای زانا دەروونیەكان و پەروەردەییەكان ، وەها باوە كە زیرەكی توانا بەخشە لەسەر

ماسولکەکانی بیرکردنەوە . یان توانایەکە بۆ دۆزینەوەی یان پەی بردن بە هەڵوێستی تازە ، یان زیرەکی دەکرێ سیفەتێکی بۆ ماوەیی بێت لە ڕێگای هەڵگرەکانی جینەوە یان کرۆمۆسۆمەکانەوە . هەروەها دابەش بوونی پلەی زیرەکی لەناو کۆمەڵگادا بەسەر تاکەکاندا وێنەی چەماوەیەکی سروشتی وەرگرتووە .

هەمیشە زیرەکە – مامناوەندەکان – بەشێکی زۆری کۆمەڵگا پێکدەهێنن ، بەڵام ژمارەی هەرە زیرەکەکان هەمیشە کەمە .

لەمانەوە دەردەکەوێت کە زیرەکی " توانایەکی بیری " یە کە دەکرێ بپێورێت و بپشکنرێت ، بەو هۆکارە دەروونیانەی کە زانا بەناوبانگەکان دایانهێناوە بۆ ئەم مەبەستە سیستەم و پرۆگرامێکی تایبەتیان بۆ داناوەو ناویان ناوە " intelligence test " واتە لەو تاقیکردنەوانەدا کە ناویان هاتووە وەك " تێرمان – میرل – ویکسار " وە لەگەڵ هەموو ئەم تاقیکردنەوانەشدا ناتوانین بڵێین کە ئەو پێوەرو تاقیکردنەوانە سەد لە سەد ڕاستن و بە دەرنین لە هەڵە .

پلە جیاوازەکانی زیرەکی :-

کاتێك دەڵێین زیرەکی برادەرێکی سروشتیە واتە ئاستی زیرەکی ئەو کەسە نۆرماڵە ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ تێکڕای ناوەندی زیرەکی دانیشتوانی ئەو ژینگەیە . لەمەوە ڕوون دەبێتەوە کە تەمەنی ژیری تاك ، نمرەی زیرەکی کردەوەیی دەردەخات ، یان پلەی زیرەکی گەر بەراورد بکرێت گشتی تەمەنەکان دا . وە کەسێك کە تەمەنی ژیری لەسەرو تەمەنی کاتی خۆیەوە بێت ئەوا زیرەکی ئەو کەسە لەسەرو ئاستی ژیری خەڵکیەوە دەبێت وە پێچەوانەکەشی دەگونجێت !

نموونە بۆ ئەمە دەکرێ ئەو پەندە کوردییە وە بیر خۆمان بهێنینەوە کە دەڵێت " ژیری بە ئەقڵە نەك بەساڵ " .

ئەگەر بێت و تەمەن بەراورد بکەین لەگەڵ ژیری دا ئەگەر مامناوەند یان نزیك بوو تێکڕای گشتی کاری زیرەکی ڕێژەیەکی سەدی ئەدات بە دەستەوە لە نێوان تەمەنی ژیری و تەمەنی ڕاستی " مەبەستمان تەمەنی ساڵییە " هەشت ساڵ بێت وە هاوکات پلەی زیرەکی بکاتە نیو هێندە تەمەنی .

تێکڕای ناوەندە زیرەکی تاکەکان یان تاکە مامناوەندەکان بەشێوەیەکی گشتی لە نێوان (٩٠ – ١١٠) بەدابەزینی ئەم ڕێژەیە بۆ خوار (٨٠) دەکرێ بەو کەسە بوترێت " دواکەوتووە لە ژیری " یان کەسێکی نۆرماڵ نابێت لە ڕووی زیرەکی و ئەقڵ و سەلیقەوە .

هۆکارە کاریگەرەکانی زیرەکی :-

ئەو ماوەیەی کەمنداڵ لە سکی دایکیایەتی وە دواتر سەرەتای ژیانی منداڵی : پەیوەندی و پشت بەستنی رشاستەوخۆی منداڵ بە باوان و کەسانی تری نزیکیەوە هەموو هۆکاری زیندو و کاریگەرن لەسەر ئاستی گەشەو پێشکەوتنی بەشەکانی مێشکی منداڵ ، لەمەوە ڕوون دەبێتەوە کە زیرەکی دەرەنجامی کارلێکی نێوان ژینگەو دەوروبەر لەگەڵ هۆکارە بۆ ماوەییەکانە ! وە دیاریکردنی ڕێژەی ئەو دەرەنجامە " واتە کاریگەری ژینگە لەگەڵ هۆکارە بۆماوەییەکان " کارێکی هەروا سانا نیە ! بەڵام باشتر وایە لەسەردان و پرس و رشادا لە پزیشکی دەروونی دانەبڕێین ، چونکە گەلێ جار کاریگەری خراپی دەوروبەرو ژینگەی منداڵ دەبێتە هۆی دواکەوتنی ژیری یان کەم ژیری .

بێ خەویی

زۆر کەس هەن نیگەرانی و بێ خەوی ڕوویان تێدەکات بەوەش زۆر ناڕەحەت دەبن بۆ ڕزگار بوون لە نیگەرانی و بێ خەوی ئەم چوار (٤) ڕێسایە بەکاربهێنە :-

١) ئەگەر خەوت لێ نەکەوت لەجێگەکەت وەرە دەرەوە بەخوێندنەوە یان کارێکی ترەوە خۆت خەریك بکە تا چاوەکانت قورس دەبێت و خەوت لێ دەکەوێت .

٢) بیربکەرەوە کە تائێستە کەس لە بێ خەوی نەمردووە نیگەران بوون لە بێ خەوی زیاتر لەبێ خەوییەکە زیان بەخشترە .

٣) هەوڵبدە ماسولکەی ئەندامەکانت لەحاڵەتی ئازاد دا دابنێیت لە گرژ بوونی دەمارەکانت خۆت بە دوور بگرە بە وەرزش ئەوەندە لەشت ماندوو بکە کە نەتوانی ماوەیەکی زۆر خۆت بە بێداری بهێڵیتەوە .

٤) نزایەکی گونجاو بۆ کاتی پشوودان لەبەر بکەو لە ڕێی دەربڕینەوە لەسەر زمانت خۆت بگەیەنەوە سنوری ئارامی .

وێنەیەك لە هاوكاری و ژیان

عومەری كوڕی عبدالعزیز ﷺ نامەیەكی نارد بۆ هەموو شارەكانی (شام) كەوا ناوی هەموو كوێرو ، ئیفلیج و ئەوانەی كە نەنەخۆشی درێژخایانیان هەیەو ناتوانن نوێژەكانیان بەچاكی بكەن ئەوانە باناوەكانیان بنووسن ، پاشان فەرمانی دەركرد كە بۆ هەموو كوێرێك چاوساغێكی ڕێی بۆ دابنرێ وە بۆ هەموو دوو نەخۆشێك كە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە باخزمەتكارێكی بۆ دابنرێ . وەفەرمانی دەركرد كەناوی ئەوانەش كە كەسیان نی یە لە دیوانێكا ناوی ئەوانەش تۆمار بكرێ ، پاشان فەرمانی دا كە بۆ هەموو پێنج هەتیوێك خزمەتكارێكی بۆ دابنرێ كە بە نۆرە خزمەتیان بكات بە یەكسانی وە پارەی بڕییەوە بۆ ئەو ئافرەتانەی كە تائێستا شویان نەكردووە .

وەشوێنێكی دانا بۆ نانخواردنی هەژاران و نەداران غەریبەكان ، وە فەرمانی دەركرد كە كەس لە خواردنی ئەو شوێنە نەخوات چونكە تایبەتە بەو سێ كۆمەڵە .

تەنها ئەمڕۆ

١- تەنها بۆ ئەمڕۆ خۆشحاڵ دەبم ، خۆشی و شادی لە دەروونی خۆمدایە و پەیوەندی بە كەسەوە نی یە .

٢-تەنها بۆ ئەمڕۆ تێدەكۆشم ، هەوڵ دەدەم لەگەڵ ئەوەی دا هەیە بگونجێم ، تێ ناكۆشم بۆ ئەوەی هەموو شتێ بە ئارەزووی خۆم بێت .

٣- تەنها بۆ ئەمڕۆ لە بیری جەستەی خۆم دام بە تەمرین و ڕاهێنانی بە سوود پەروەردەی دەكەم (خولەكێك لەچاودێری تەندروستی خۆم كەمتەرخەمی ناكەم)

٤- تەنها بۆ ئەمڕۆ تێدەكۆشم تا مێشكم پەروەردە بكەم ، شتێك دەخوێنمەوە كە پێویستی بە تەركیز و بیركردنەوە هەبێت .

شێوازی ئامۆژگاری

شێوازی ئەو کەسەی کە دەیەوێت بانگخواز بێت :

ئامۆژگاری بەهۆیەك لە هۆكانی لە یەك گەیشتنی تاكەكانی كۆمەڵ دەژمێردرێت وەنیشانەی بەهێزی پەیوەندی یە ئیمانیەكەی نێو موسوڵمانانە ، پشتگوێ خستنی ئەم سیفەتە بەرزە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی ڕق و كینە لە یەكتری ، هونەری ئامۆژگاری كردنیش چەند بنەمایەكی سەرەكی هەیە ، ئەمانەن :-

١- خۆبەزل نەزانین　　٢- نیەت پاكی

٣- ناسینی كەسەكان　　٤- ڕۆنەچون لە فەرماندان بەخەڵكی

٥-پەلە نەكردن　　٦- خۆ دەرنەخستن

٧- نزاكردن بۆ ئەو كەسانەی ئامۆژگاری دەكەن .

گرنگی بیـركردنەوە

یەكێك لە گرنگترین ئەو زانیاریانەی كەمرۆڤ پێویستە ئاگاداری بێت ئەویش زانینی تواناكانی عەقڵە ، ئەویش لە ڕێگەی زانستی بیۆلۆژییەوە توانراوە نهێنی زۆری لێ ئاشكرا بكرێت و لەم ڕێگەیەشەوە مرۆڤ دەتوانێ زانستیانە لەگەڵ تواناكانی عەقڵدا مامەڵە بكات ، ئێستا لە عەقڵی مرۆڤدا كۆمەڵێك لایەنی جیاواز دۆزراوەتەوە كە لە هەریەك لەو ڕووانەوە دەتوانی گرنگی بە عەقڵی خۆت بدەیت كە بۆ چەند هێزێكی جیاواز دابەش دەبن

١-هێزی فێركردن　　٢- هێزی بیركردنەوە

٣- هێزی خوێندنەوە　　٤- هێزی گوێ گرتن

٥- هێزی بیرهێنانەوە .

یەكێك لە ڕووە لاوازەكانی خوێندن لە كۆمەڵگەی ئێمەدا ئەوەیە كە تەنها پشت بەشێوازی تیۆری وتنەوی وانە دەبەستێت، ئەویش وا لە قوتابی دەكات تەنها شتەكان لەبەر بكات ، وە تەنها بۆ تاقیكردنەوە بخوێنێت ، ئەویش وا لە قوتابی دەكات كە بە ماوەیەكی كەم زۆرترین شت فێر بێت ، بەڵام بە زووترین كاتیش لە بیری بچێتەوە ، بە پێی لێكۆڵینەوەیەكی زانستی مرۆڤ لەدوای سەعاتێك ٦٠٪ بیردەچێتەوە ، لەدوای مانگێك ٨٠٪ ی بیر دەچێتەوە ئەمە سروشتی خوێندنەوەیە لەبەر ئەوە تۆ لەوانەیە شتێكی زۆرت خوێندبێتەوە ، بەڵام ئێستا كەمترین زانیاریت لە بیر ماوە ، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ

ئەوەی کەخوێندنەوە تەنها بۆ حەزێکی دەروونی بووە نەك ڕەنگدانەوەی ئەو شتانەی فێری دەبێت لە واقیعدا ، هەروەها ڕێگەی پاراستنی زانیاریەکان نازانین لە بەر ئەوە بە کەمترین کات زانستەکانت لە بیر دەچێتەوە . تواناکانی بیرهاتنەوە دەتوانی دووجار زیاد بکەین ، ئەگەر شێوازی زانستی بەکار بهێنیت ، ، یان کاتەکانت لە شتی بەرهەم دارو بە سوود دا سەرف بکەیت .

زانا (ئالان جیفتر) لە تاقیکردنەوەیەکدا لەسەر دەماخی مرۆڤ ئەوەی سەلماند کە ئەو ووزەیەی مێشك بەکاری دەهێنێت لە کێشانی چەند هێڵێکی کوێرانە لەگەڵ دروست کردنی وێنەیەکی هونەری دا یەکسانن ، لە بەر ئەوە لەم ڕووەوە مرۆڤ پێویستە ووزەکانی مێشکی لەکاری بەرهەمدارو ئامانجدارو داهێنەرانەدا ژیان بەسەر بەرین و زۆر ڕێزی کات بگرێت کە خزمەتی ژیان بکات ، لێرەوە دەتوانین بڵێین : کەمێشکی مرۆڤ کۆگایەکی خەزنە بۆ کۆکردنەوەی زانیاریو بەکارهێنانی ، عەقڵی مرۆڤ بە بەراورد لەگەڵ ژمێریارە ئەلیکترۆنیەکاندا زۆر بەهێزترە بۆ بیرهێنانەوەو فێربوون بەلاّم زۆر کەس ئەوە نازانن و بە بیانووی جۆراوجۆر مێشکیان تووشی بەستن کردوو . و گرنگی پیّ نادەن و خەمێکی ناخۆن ، لەبەر ئەوە زۆرکەس دەبینی قسەی جۆراوجۆر لەم بارەیەوە دەکات ، وەك مێشکم زیاتر وەرناگریّ ، توانام نەماوە ، پیر بووم و مێشکم وەستاوە ، ئەمانە هەموو کاریگەری دەوروبەرێکی دواکەوتووە کەخەڵك هیچ هۆشیارییەکی پیّ نەدراوە لەم بارەیەوە ، هەروەها ڕێگەی هەڵەی وتنەوەی زانیاری لە قوتابخانەدا کە تەنها شێوەیەکی وشك و تیۆری وانەکان دەوترێتەوە و بوارێك بۆ داهێنان کاری لە ئارادا نیە !

تواناکانی عەقڵ زۆر بەهێزن هەندێك لە لێکۆڵینەوە زانستیەکان دەڵێن ، مێشکی زیرەکترین کەس تەنها ١٠٪ ی خانەکانی مێشك دەگرێت و ئەوەی تری بە بەتاڵ دەمێنێتەوە بەلاّم هەندیّ لێکۆڵینەوەی نوێتر هەیە دەڵێن ، ٩٩٪ ی مێشکی مرۆڤ بە بەتاڵی دەمێنێتەوە تەنها ١٪ ی زانیاری وەردەگرێت .

چەند سەرنجێك لەسەر پەروەردەكردنی منداڵ

گرنگترین بناغە كە دایك و باوك پشتی پێ ببەستن ، بۆ ئامۆژگاری كردنی منداڵەكانیان و فێركردنیان بەو شتانەی كە بەچاكی دەیزانن بریتی یە لە : (دیاری كردنی كاتی گونجاو) چونكە دڵ خۆی لە خۆیدا هەروەك پێغەمبەری خودا ﷺ دەفەرموێت جاری واهەیە دڵ كراوەیەو شت وەردەگرێت ، جاری واش هەیە داخراوە هیچ وەرناگرێ ، پێویستە دایك و باوك كاتێكی گونجاو دیاری بكەن بۆ كردنەوەی دڵی منداڵەكانیان ، تاقسەكانیان لێ وەرگرن بۆ ئەوەی سەركەوتنێكی چاك بە دەست بهێنن لە پەروەردە كردنیاندا ئەو كاتانەش ئەمانەن :-

١- كاتی نانخواردن :- (عەمری كوڕی ئەبوسەلەمە) دەڵێت :- منداڵێكی بچوك بووم لە كۆشی پێغەمبەر ﷺ دانیشتبووم ، دەستم بۆ ئەم لاو ئەولای خواردنەكە دەبرد لە هەموو لایەكەوە دەمخوارد ، پێغەمبەر ﷺ پێی ووتم : (منداڵ ! ناوی خوا بهێنە بەدەستی ڕاست و لە بەردەمی خۆتەوە بخۆ) ئیتر لەو ڕۆژەوە چۆن پێغەمبەر ﷺ فەرمووی ئاوا نان دەخۆم .

٢- كاتی چونە دەرەوەو سەیران و گەشت و گوزار :- لەو كاتەدا دڵ و دەروونی منداڵ لەوپەڕی ئامادەییدایە بۆ وەرگرتن و ئامۆژگاری و ئاڕاستە كردن ، بۆیە دەبینین كاتی خۆی وانەو خوێندن و فێربونی زانست و زانیاری لە شوێنی چۆڵ و گۆڕەپاندا بووە

بۆیە دەبێت دایك و باوك ئاگاداربن و ئامۆژگاری منداڵەكانیان لەشوێنی تەنگ و دیاریكراودا نەبێت ، ئەوەتا پێغەمبەری خوا ﷺ لە ڕۆیشتنا لەسەر پشتی ولاخ لە ڕێگادا ئامۆژگاری (عبدالله ی كوڕی عباس) دەكات .

٣- كاتی نەخۆش كەوتنی منداڵ :- نەخۆشی یەكێكە لەو هۆكارانەی كە دڵانی ڕەق نەرم دەكات ، پێغەمبەر ﷺ كاتێك كەمنداڵێكی خزمەتكار لەماڵی دا هەبوو كە جولەكە بوو زۆرجار داوای ئیسلام بوونی لێ دەكرد بەڵام ڕەتی دەكردەوە ، بەڵام كاتێك ئەم منداڵە نەخۆش كەوت لەماڵی خۆیان بوو پێغەمبەر ﷺ سەردانی كردوو پاش كەمێك پێغەمبەر ﷺ چووەلای و بانگی كرد بۆ ئیسلامەتی پێی فەرموو ، موسوڵمان ببە ، بۆیە ئەم سەردانە بووبە كلیلی دەرگای خێر لەمنداڵەكە و موسوڵمان بوو ، بۆیە كاتێك پێغەمبەر ﷺ هاتە دەرەوە لەماڵەكەیان فەرمووی سوپاس بۆ ئەو خوایەی كە لە ئاگری دۆزەخ ڕزگاری كرد .

گرنگی کات و به فیڕۆنەدانی

(ڕابیعەی عەدەوی) بە (سوفیان)ی ووت : تۆ لەچەند ڕۆژێکی دیاریکراودا پێك هاتوویت ، ئەگەر ڕۆژێك بڕوا بە شتێکت دەڕوات وە کە بەشێکت ڕۆیشت ڕۆژێك دێت هیچت نامێنێتەوە و هەمووەکەش دەڕوات ، تۆش ئەمە دەزانی ، کەواتە کاری چاکە بکەو هەوڵبدە کات بە فیڕۆ نەدەی .

*(فضیل کوڕی عیاض) بە پیاوێکی ووت : تەمەنت چەندە ؟ ووتی : شەست ساڵ : ووتی : کەواتە لە شەست ساڵ لەمەوبەرەوە تۆ بەڕێوەیت بۆلای پەروەردگارت ، ڕەنگە ئەوەندەت نەمابێت بگەڕێیتەوە لای .

پیاوەکە ووتی : ﴿ انا لله وانا الیه راجعون ﴾ فضیل پێی ووت : ئەزانی تەفسیری ئەوەی کە ووتت ؟ ئەوەی بزانیٚ کە بەندەی خوایەو بۆلای ئەو دەگەڕێتەوە ، بابزانیٚ کە ڕادەگیرێ و ڕادەوەستێنرێ کە ڕاوەستێنرا بابزانیٚ کە پرسیاریی لیٚ دەکەن ، کە پرسیاریشی لیٚ بکرێ باوەڵام بۆ پرسیارەکان ئامادە بکات .

پیاوەکە ووتی : چارە چی یە ؟

فضیل ووتی : ئاسانە ئەوەندەی تەمەنت ماوە چاکە بکە ، خواڵە ڕابردووت خۆش دەبێت . . خۆئەگەر بەردەوام بیت لەسەر خراپەش ئەوە گوناهی ئەوەڵ و ئاخرت لسەر حساب دەکرێت .

هۆکاری لادان و سەرپێچی منداڵ

منداڵ لە ئاینی ئیسلامدا جیهانێکی پڕ لەخۆشی و جوانی و خۆشەویستی و شادییە قورئانیش بە ڕێزو سۆزەوە باسی دەکات ئەوەتا خوای گەورە سوێندی پیٚ دەخوات و دەفەرمویٚ ﴿لَا أُقْسِمُ بِهَذَا الْبَلَدِ ﴿١﴾ وَأَنتَ حِلٌّ بِهَذَا الْبَلَدِ ﴿٢﴾ وَوَالِدٍ وَمَا وَلَدَ﴾ ، هەروەها گرنگی زۆری پێداوە بەخێزان و داوا دەکات کە لە سەرەتای دروست بوونی خێزان گرنگی بدرێت بەلایەنی باوەڕو ڕۆشنبیری هەردوولا ، جا بە سۆزو خۆشەویستی دایك و باوك کەخوای گەورە پێی بەخشیون باشترین منداڵ پەروەردە بکەن پێغەمبەری پێشەوامان ﷺ زۆر گرنگی داوە بە پەروەردە کردنی منداڵ کە دەفەرموێت ، پەروەردەی منداڵ خێرو چاکترە لە بەخشینی ماڵ و سامان ، پەروەردە کردنی ئەرکێکی واجبە ، ئەرکی ئەکی سەرەکی پەروەردەکەر بەرامبەر بەمناڵ پەروەردە کردنیەتی بەباشترین شێوە لەسەر

راستترین ڕێگەی پەروەردە کردنی ئەبێ ئەو منالە وەك سپاردەیەك بپارێزێ و هەموو كات چاوی لێی بێت و چارەسەری ئەو تەنگ و چەڵەمانە بكات كە دێتە ڕێگەیان بۆیە پێویستە دایك و باوك دەورێكی گرنگیان هەبێ لە پەروەردە كردنی منداڵەكانیاندا .

هۆكاری سەرپێچی كردنی منداڵ بریتی یە لەمانە :-

١- نەبوونی و هەژاری هەندێ لەخێزان .

٢- ناكۆكی نێوان دایك و باوك .

٣- جیابوونەوەی ژن و مێرد .

٤- كات بە فیڕۆدان لای هەندێ منداڵ و هەرزەكار .

٥- خراپی هەلسوكەوتی دایك و باوك لەگەڵ منداڵدا .

٦- سەیر كردنی تەلەفزیۆن و بینینی هەندێ فلیمی كوشتن و خراپ .

٧- بڵاوبوونەوەی بێكاری .

هەریەك لەو خاڵانەی سەرەوە دەبنە هۆی لادانی و سەرپێچی منداڵ .

ڕێزگرتنی پیاو لەلایەن ئافرەتەوە

ئافرەت بەرامبەر مێردەكەی بەرپرسیارە كە بە شێوەیەكی شەرعییانە ڕەفتاری لەگەڵدا بكات جا ئافرەتی موسوڵمان هەست دەكات بەو لێپرسراویەو سورە لەسەر ڕازی كردنی پیاوەكەی و دڵخۆشكردنی و خزمەتكردنی ، گەر هەژاریش بێ ئارام دەگرێت و چاكەی لەگەڵدا بكات و هاوبەشی خەم و نام و ناخۆشیەكانی دەبێت و مافی پیاوەكەی دەدات چونكە ئەوە فرمانی خواو پێغەمبەرە ﷺ و هۆكاری چونە بەهەشتە زۆر فەرموودەی شیرین لە بەردەستدان ك هەموویان ئاماژە بەوە دەكەن كە ڕەزامەندی پیاو مەرجە بۆ ئافرەت دیارە گەر ئافرەتیش ئاوا گوێڕایەڵ بێ لە بەرامبەر پیاوەكەی پیاوەكەش لای خۆشەویست و ژیانی دونیایان بەختوەرو دواڕۆژیشیان منەوەر دەبێت ، ، پێغەمبەر ﷺ لە فەرموودەیەكدا دەفەرموێ ئەگەر ئافرەتێ پێنج فەرزەكانی بەجێ هێناوە ڕۆژوی مانگی ڕەمەزان بگرێ ئیتاعەی مێردەكەی كرد دامێنی خۆی پاراست لەحەرام لە ڕۆژی دواییدا پێی دەڵێن لە هەردەرگایەكەوە پیت خۆشە بچۆرە ناو بەهەشت . ئوم سەلەمە ریوایەتی كردووە لە پێغەمبەرەوە ﷺ دەفەرموێ (هەر ئافرەتێكی موسوڵمان مردو مێردەكەی لێی ڕازی بوو دەچێتە بەهەشتەوە) .

چەند ئامۆژگارییەکی کورت

- هەموو شەو بۆ بەیانیت بەرنامە دابڕێژە .
- لەکاتی تووڕەیی هیچ کارێك ئەنجام مەدە .
- بە بچوکترین دەرفەت و سود وەربگرەو سوپاسی خوابکە .
- ئێوارەیەك تەنها بۆ خۆت و هاوسەرەکەت تەرخان بکە .
- هەوڵبدە بۆ کەسانی تر ببیتە سەرمەشق .
- هەمیشە ئاگات لێ بێت ئەڵقەی هاوسەریت بزر نەکەیت .
- ئەوە بزانە هەندێ جار دەبێ شکست قبوڵ بکەیت .
- ڕواڵەتی کەسێ باخشتەت نەبات .
- وابکە ژیان هەمیشە پەیامێکی بۆت هەبێت .
- لەکاتی گفتوگۆدا سەیری نێوچەوانی بەرامبەرەکەت بکە .

ڕوشت لەگەڵ مامۆستادا

پێویستە قوتابی بۆ مامۆستاکەی ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکات :-

١) گوێڕایەڵی مامۆستا بکەیت لە قسەی دەرنەچیت .

٢) بانگی کردی بە دەمیەوە بچیت بە بەڵێ وەڵامی بدەیتەوە .

٣) درۆ نەکەیت لەگەڵ مامۆستاداو ڕاستگۆ بیت .

٤) لەکاتی قسە کردندا سەیری مامۆستاکەو بکەو سەرنجی بدە .

٥) ئەو وانانە کە پێت دەدات خێرا جێ بەجێی بکە .

٦) لەکاتی وانەدا بەبێ مۆڵەت ناچیتە دەرەوە .

٧) پێویستە ڕێزی مامۆستاکەت وەك دایك و باوکت بگریت و هیچ کات دەنگ بەسەریاندا بەرز نەکەیتەوە .

ڕەوشتی دەرچون لەماڵ

١) كاتێك لەماڵ دەرچوویت مۆڵەت بخوازەو ماڵ ئاوایی بكەو ئەو شوێنەیان پێ بڵێ كە بە نیازی بۆی بچی .

٢) لەكاتی دەرچوون لەماڵ مرۆڤی موسوڵمان پێویستە بڵێ :- ﴿ بسم الله توكلت علی الله ولاحول ولاقوة الا بالله ﴾ .

٣) پێش ئەوەی دەربچیت لەماڵ خۆت و جلوبەرگت چاك بكە .

٤) سەیری گیرفان و جێگاو ماڵ بكە نەوەك شتێكی گرنگت بیر چووبێ وە دەرگاو پەنجەرەكان بە باشی دابخە .

٥) هەموو ئەو شتانەی كە دەبنە هۆی دروست بوونی ئاگر بیانكوژێنەوە لە بەر ئەوەی كارەساتی لێنەكەوێتەوە .

داب و نەریتی سەردان

١) هەڵبژاردن و دیاری كردنی كاتی گونجاو .

٢) لە دەرگادان و ئیزن وەرگرتن پێش چوونە ژوورەوە .

٣) ئەگەر خاوەن ماڵ لەماڵ نەبوو نابێ بچیتە ژوورەوە .

٤) لە كاتی چوونە ژوورەوەدا پێویستە سەلام بكەیت .

٥) واباشە دیارییەكت پێ بێ ئەگەر بچووكیش بێ چونكە دەبێتە هۆی دڵخۆشی .

٦) بۆ ماوەیەكی گونجاو بمێنەرەوە پاشان ماڵئاوایی بكە .

٧) باس نەكردنی كەم و كورتی ئەو ماڵەو نهێنیەكانی

له ووتەكانی شێخی گەیلانی (قُدِسَ سِرّهُ الشّريف)

١- ئامۆژگاری كردن بە قورئان بە كردەوە بیكەن نەك بە موجادەلە كردن تیایدا بیروباوەڕ چەند ووتەیەكی ئاسانە بەڵام ئیش كردن پێی گرانە .

٢- نەمەنت وا دەتوێتەوەو هیچ ئاگات لەخۆت نیە تاكەی پشت كردنت لە ئاخیرەت و ڕووت لە دونیا دەبێ .

٣- ئەم دونیا بازاڕە پاش سەعاتێك كەسی تیا نامێنێ هەركە شەو داهات خەڵكی هەموو دەڕۆن هەوڵ دەدەن هیچ نەفرۆشن و هیچیش نەكڕن لەم بازاڕەدا تەنها ئەوانە نەبێت كە سبەینێ لە بازاڕی ئاخیرەتدا بە كەڵك دێت .

٤- مەڵێ پێویستم بەڕای تۆ نیە ، چونكە گوڕا دەبیت هەركەسێك ڕای خۆی بەڕاست بزانێت گومڕا دەبێت و هەڵدەخلیسكێ .

٥- دڵ باڵندەیە لە ناو قەفەسی لەشدا ، وەك گەوهەرێك لە ناو كیسەدا ، یان سامان لە ناو خەزنەدا ، بایەخ بۆ باڵندەیە نەك بۆ قەفەس بۆ گەوهەرە نەك بۆ كیسە بۆ پارەو سامانە نەك بۆ خەزنە .

هۆیەكانی درۆكردن

١- ترسنۆكی و بیروباوەڕ لاواز بوون بەخوای گەورە .

٢- درۆ كردن لە هەموو كات و سەردەمێكدا ، پیشەی دوو ڕووەكان و كاسەلێس و خزمەتكارانی زۆرداران بووە .

٣- سەرشۆڕی و ڕیسوایی هەندێ پارەو سەروەت بوون .

٤- كە هەندێ كەس پەنای بۆ دەبەن بۆئەوەی كە خۆیان لەجۆرە ماندوو بوونێك ڕزگار بكەن .

حەزرەتی لوقمان علیه السلام ئامۆژگاری كوڕەكەی دەكات

حەزرەتی لوقمان بە كوڕەكەی ووت : ئەی كوڕی خۆم لە هاوەڵی خراپ خۆت بپارێزە چونكە بە ڕاستی وەكو شیر تیژو سوار تەماشا كردنی سەرسامت دەكات و جێگەی لێدانی ناشیرینت دەكات . وە كوڕم بەچاوی سوكایەتی سەیری ئەو كەسانە مەكە كە جلوبەرگیان كۆنەو دڕاوە ، چونكە خوای گەورە تەماشای دڵ و دەروونی لەخواترس دەكاو بەهۆی كرداریشەوە پاداشتی دەداتەوە .

خەمی خەڵك :

ئەو کاتەی های و بای جێی سەلام کردن دەگرێتەوە

یەکێك لە ڕەوشتە مەزنەکانی کۆمەڵگە بریتیە لە سڵاو کردن کە گرێدراوە بە ئاینی ئیسلامەوە و پەسەند کراوە لەلایەن ئەم ئاینەوە فرمان کراوە بە سڵاو کردن لەو کەسانەی دەیانناسی و لەوانەش کە نایانناسی بەڵام لێرەدا ئەوەی دەمەوێت ئاماژەی پێ بکەم ئەو دیاردەیە کە لە ناو قوتابیان و خوێندکارو گەنجەکانکاندا بەدی دەکرێ کە جێگای سڵاو کردنی بە کوردی یاخود بەکارهێنانی (سلام علیکم) چەند زاراوەیەکی زمانی ئینگلیزی (Hi) یان (Hello) بەکاردێنن کە ئەمەش دورە لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامەوە زمانی کوردیش بەرەو لاوازی دەبات بەتایبەتی پێشکەشکاری بەرنامە تەلەفزیۆنییەکان بەرنامەی منداڵانیش لەگەڵ لەگەڵ بەکارهێنانی ووشەکانی تری (ok یان Fine) کە ئەمانە جێگای داخن چونکە گەنجان و خوێندکارانمان ئەوەی دواڕۆژی کۆمەڵن و سبەینێ خۆیان دەبنە خاوەن منداڵ و ئەم دیاردەیەش وردە وردە لە زیاد بووندایە هەروەها لەکاتی ماڵئاوایی کردنیش لە زۆربەی شوێنە گشتیەکاندا یان لە کۆتایی تەلەفۆندا

یان کۆتایی نامەدا (Good by یان By) بە ڕێژەیەکی بەرچاو بڵاو بۆتەوەو دایکردووە وردە وردە ووشە جوانەکەی خواتان لەگەڵ مان بیربچێتەوە کە ئەم ووشەیە وەك دوعایەکی خێرو هەروەها وەك ووشەیەکی باویش بەکارهاتووە کە یەکتری بدەنە دەستی خوای گەورە ئەمەش گەورەترین نیعمەتە بۆ هەرکەسێك لە ژێر چاودێری و پاداشتیخوای گەورە دابێت بەهیوای کەمکردنەوەی ووشەی بێگانەکان و برەودان بەزمانە جوانەکەی کوردی بە کارهێنانی ئادابە ئیسلامیەکان ئەویش لەو ڕێگایەی کە هەرکەسێ لە ئاستی خۆیەوە هەوڵ بدات تا لە ئاکامدا کۆمەڵگەیەکی ئیسلامی پێشکەوتوو خاوەن نەریتی تایبەت بەخۆی بە دەست بهێنن .

سەبارەت بە هاوڕێکانتان ئەم پرسیارانە لەخۆتان بکەن

١- ئایا ئەو دەتوانێت یارمەتی گەشەکردنی من بدات ؟ .

٢- ئایا لە ڕوانگەی منەوە کەسێکی بەڕێزو شایانی پێدا هەڵگوتنە ؟ .

٣- ئایا شت بە یەکتری دەدەین لەلایەنی فیکرییەوە یارمەتی یەکتری دەدەین ؟ .

٤- ئایا بەهای هاوبەشمان هەیە ؟ .

٥- ئایا لە شێوازی پێکەوە بوون یان پەیوەندی تەلەفونی هەستێکی باشم هەیە ؟ .

٦- ئایا دەتوانێت نهێنی بپارێزێت ؟ .

٧- ئایا هاوڕێی خۆشی و ناخۆشیمە بە بەردەوامی ؟ .

ڕەوشتی موسوڵمان

١- کە تووشی هاوڕێیەك یان کەسێك دەبیت پرسیاری لێ مەکە لەکوێ بووی ؟ بۆ کوێ دەچی ؟ ئەو کارەی ئەو تایبەتە بەخۆیەوە ، بەڵکو ئەیەوێت تۆ ئاگادار بکات باتووشی وتەی هەڵە نەبیت .

٢- پرسیار مەکە لە هاوڕێکەت بڵێیت ئەوە دوێنێ هاتم بۆماڵتان وەکو ئاژاوەتان هەبێ وابوو ئەو پرسیارانە وەڵامەکەیان خۆش نیە هەوڵ مەدە کێشەی خەڵك بزانی ئەگەر بزانی سوود وەردەگری .

٣- لەناو پاصدا یان مەجلیسدا بەبێ هودە دەست مەکە بە قسەو باس ، هەتا پرسیارت لێ نەکەن وە ئەگەر پرسیاریان لێ کردی بەکورتی ئەوەندەی ئەیزانی وەڵام بدەرەوە مەیکە بە حیکایەت .

٤- ئەگەر ئەچیت بۆ سەردانی نەخۆش کەم دانیشەو زوو هەستە لەبەر ئەوەی نەخۆشەکە پێویستی بە حەوانەوەیە لە ئێواران و نیوەڕوانی و شەوانی درەنگ مەچۆ بۆ ماڵان هەرچەندە خزمی نزیك بن .

٥- ئەگەر لە بازاڕدا شتێك ناکڕیت لەخۆتەوە سەودای مەکە وە سەر سەودای کەس وە زەم مەکە ماڵی کەس بەخراپ باس مەکە .

٦- بەخەڵکی کەم ئەندام و ناشیرین پێمەکەنە بەڵکو سوپاسی خوابکە کە تۆی بەجوانی و بەو ساغیە دروست کردووە دەشتوانێت لەوان خراپتر لێ بکات بۆیە بەجوانی و بەساغی خۆت مەنازە .

٧- دڵت بکە بە گەورەی چاوت: چاوت مەکە بە گەورەی دڵت کاتێ دەبینی دەبێ رامێنی تاوەلآمی دڵ دەهێنی وورپابە ئەو کاتەی بەخەبەری نەخەویت چونکە ئەوانەی مردون لە خەبەریدا خەوتبون ئەوەندەی دەبینی نیو ئەوەندە بدوێ چونکە کەم وتن لە هەڵە دورت دەخاتەوە .

نەخۆشی سەیرو سەمەرە

ئەم رووداوە سەیرە کە لە لەندەن روویدا بووەتە جێگەی سەرسورمان بۆ هەموو کەس و کۆمەڵە زانیارییەکان .

ئالن داو کەخاوەنی چاپخانەیەکی بچووکە ، رۆژێکیان لەگەڵ دۆستێکیدا قسەی دەکرد لە پڕ دەنگی گیراو قورگی ئازارێکی لێ نیشت ئەم ئازارە زۆرە چەند دەقیقەیەك بەردەوام بوو دواتریش ئەم پیاوە بێچارەیە تاچەند رۆژێك نەهاتەوە سەرخۆی دەنگی نوساو خواردن و خواردنەوەی زۆر لەلا نارەحەت دژوار بوو وا دەرکەوت کە لە لەشی ئەم چاپچیە (٥٧) ساڵە خەڵکی ئینگلیزە ،هەموو نیشانەکانی نەخۆشی جۆرێ لە چڵك کردنی تیایە بەڵام کاتێ پزیشکەکان سەیریان دەکرد هیچی نەبوو قورگی زۆر پاك بوو یەك هەفتە دوای ئەم رووداوە هۆی سەرسوڕهێنەری ئەم نەخۆشیە دەرکەوت ئەویش بەهۆی نامەیەکەوە کە لە کەنەدا دەگەیشت (ئیریك) کابرایەکی جمك و دوانەی بەیەکەوە لە دایك بووی (ئالن)ە لە کەنەدا قورگی بەهۆی نەخۆشییەکی ڤایرۆسی خەتەرناك نەشتەرگەری کردبوو کات و ساتی ئەم نەشتەرگەریە هاوکات بوو لەگەڵ بەسەرهاتەکەی (ئالن داوی) ، لێکۆڵینەوە بەردەوامەکان دەریان خست کە ئەم دووبرایە لەگەڵ یەکتریدا پەیوەندی فیکری زۆر سەیریان هەبووە ،بە شێوەیەك ئەگەر رووداوێك بەسەر یەکێکیان بێت ئاسەواری ئەو رووداوە لەوی تریشیاندا دەبینرێ و دەرکەوت بە ئازاری دان یان خەم و پەژارەی رۆحیش بێت ، پزیشکە تایبەتیەکانی دەڵێن هاوشێوەی ئەم رووداوە زۆر کەمە ئێستا (ئیریك و ئالن) ی برای کەوتوونەتە ژێر لێکۆڵینەوە و چاودێری پزیشك تاوەکو بەڵکو رازو رەمزی ئەم رووداوە بدۆزنەوە .

دەرگای سەرکەوتن

پیاو چاکێك دەڵێت :-

دەرگای سەرکەوتن و سەرفرازی لەسەر خەڵکی بەهۆی شەش شتەوە داخراوە .

١- خەریك بوون بە نیعمەتەوەو لە بیرکردنی سوپاسگوزاری خوا کەخاوەنی نیعمەتەکەیە .

٢- حەزکردن لە زانیاری و کارنەکردن پێی .

٣- پەلە کردن بۆ کردنی تاوان و دواخستنی تەوبە .

٤- هەوڵدان بۆ هاوڕێیەتی پیاوچاکان و کارنەکردن بە کردەوەیان .

٥- دونیا پشت لە ئەوان بکات و ئەوان بە دوایدا بڕۆن .

٦- ئاخیرەت پێشوازییان لێ دەکاو ئەوان ڕووی تێ ناکەن .

دانایەك دەڵێت

١- هیچ ڕووناکیەك بەهێزتر نیە لە ڕووناکی دڵ .

٢- هیچ سوتێنەرێك بەهێزتر نیە لە تووڕەیی .

٣- هیچ چۆڵەوانیی یەك ترسناکتر نیە لە هاوڕێی خراپ .

٤- هیچ دوژمنێك بەهێزتر نیە لە نەفس .

٥- هیچ خواردنێکی خۆش بەتام تر نیە لە لەشساغی و ئاسایش .

٦- هیچ شتێکی تاڵ تاڵتر نیە لە هەژاری .

٧- هیچ قورساییەك قورسترنیە لە قەرز .

مژدەی بەهەشت دان بە (عبداللە ی کوڕی انس)

دوای ئەوەی عبدالله . خالیدی کوڕی سفیانی کوشت کە یەکێك بوو لە بێ باوەڕەکان پێغەمبەر ﷺ بانگی کردو فەرمووی عبدالله ئەو دارە بگرە عبدالله ئەڵێ : منیش لێم وەرگرت و دارەکە بە دەستمەوە بوو چوومە ناو خەڵك و هاوەڵان وتیان پێغەمبەری خوا ﷺ ئەو دارە چیە داویەتی بە تۆ ؟ عبدالله ئەڵێ : کەچوومە لای پێغەمبەر ﷺ وتم : ئەی پێغەمبەری خوا ﷺ ئەو گۆچانەکەی تۆیە کە بە دەستی منە . بەڵێ ئەمە بەڵگەیە کە (عبدالله) بەهەشتیەو پێغەمبەری خوا ﷺ مژدەی بەهەشتی پێداوە کاتێکیش وەفاتی کرد دارەکەیان لە تەنیشت تەرمی پیرۆزی دانا بۆ ئەوەی لە قیامەتدا ببێتە شاهێد بۆ کە پێغەمبەری خوا ﷺ مژدەی بەهەشتی پێداوە .

ووریـــــابـــــه

- له دووڕوویی و نەمیمە و ، قسە بردن و قسە هێنان و تێکدانی نێوان موسوڵمانان
- له حەسادەت و بەخیلی ، ڕژدیی و چروکی و ڕووتاڵی و نێوچاو گرژی .
- له غەیبەت و نێو هێنانی ئەم و ئەو ، توانج و تەشەر و ، پلار ، سوکایەتی و گاڵتە کردن و قاو تووڕەیی .
- له تەمەڵی و پاڵدانەوە بۆ کردارو کۆشش و خیانەت و گزی و پێشێلکاری .
- له بێ ڕێزی ، زوڵم و ستەم له دراوسێ .
- له بێ حورمەتی و ، کەم ڕێزی لەگەڵ باوك و دایکان ، خزمی نزیك و دورت .
- لەخۆ بەچاك زان و لەخۆبەتەواو زان و لەخۆچاك زان لەخۆبایی بوون لەخۆبەتەواو زانین و لەخۆگۆڕان و لەخۆهەڵکێشان

منداڵێکی ژیر

ئەبو عەلی ڕازی دەفەرموێ :- به ڕێگای شاردا دەڕۆیشتین هەندێ منداڵمان بینی له ناو خۆڵا یارییان دەکرد تەپوتۆزیان کردبوو تەپوتۆز بەرز بووه بۆ سەریان پێم ووتن لەسەرخۆبن تۆزاوی بوون مناڵیکیان پێی وتم ئەی تۆ چی دەکەیت دەتخەنە ناو گۆڕەوە گڵ دەکەن به سەرتا لەم قسەیە بێهۆش کەوتم کاتێ هۆشم هاتەوە بینیم منداڵەکان لەلای سەرمەوە دانیشتوون دەگرین بەمنداڵەکەم ووت ئایا فێڵێکت لایە تا لەو گڵە ڕابکەم ؟ ووتی : نازانم بەڵام له یەکێکی تر پرسیار بکە ووتم کێیە ئەو کەسە ؟ ووتی : عەقڵی خۆتە .

دڵسۆزی بۆ پێشەوایانی موسوڵمانان

مسلم ئەفەرموێت : پێغەمبەری خوا ﷺ ئاین دڵسۆزی و ئامۆژگارییە ، گوتمان : بۆکێ ؟ ئەی پێغەمبەری خوا ﷺ فەرمووی بۆ خواو قورئان و پێغەمبەر ﷺ ی پێشەوای موسوڵمانان و هەموو خەڵکی بە گشتی .

١) دڵسۆزی بۆ خوا: بریتیە له بڕواهێنان به خواو شیرك پەیدا نەکردن و نەترازان لەناو سیفەتەکانی خواو ئیخلاص و دوعا کردن و هەموو ئەمرو نەهییەك کە خوابەئێوەی فەرمووە .

٢) دڵسۆزی بۆ قورئان : مانای ئەوەیە بڕوابێنی کە قورئان لەلایەن خواوە هاتووە و بریتیە لە کەلامی خواو ، لە قسەی بەندە ناچێت ، وە بیجوڵێنیتەوەو لەبەری بکەیت و فەرمانەکانی ڕاپەڕێنیت .

٣- دڵسۆزی بۆ پێغەمبەر ﷺ : مانای وایە بڕوا هێنان بە پێغەمبەرایەتیەکەی و ﷺ بڵاوکردنەوەی سوننەت و زیندوو کردنەوەی ڕێوشوێنی پێغەمبەری خوا ﷺ دەگرێتەوە .

٤- دڵسۆزی بۆ پێشوایانی موسوڵمانان : مانای گوێگرتن و گوێڕایەڵ بوون .

٥- دڵسۆزی بۆ خەڵکی موسوڵمانان : مانای ڕێنیشاندانی خەڵك دەگرێتەوە بۆ هەر کارێك کە سوودو قازانجی ئاخیرەتیان تێدا بێ .

ئەنجامی پەروەردە کردن

* ئەگەر منداڵێك بە ڕەخنە گرتن بژی فێردەبێت کە هەمیشە حوکم بکات .

* منداڵێك بە دوژمنی بژی فێر دەبێت کە شەڕ فرۆش بێت .

* ئەگەر منداڵێك بە ترسەوە بژی فێردەبێت کە هەراسان بێت .

* ئەگەر منداڵێك بە هەستی بەزەیی کردن بژی فێردەبێت هەست بە بەدبەختی بکات

* گەر منداڵێك بەحەسادەتەوە بژی فێری هەستکردن بەتاوان دەبێت .

* گەر منداڵێك لە کارەکانی ئافەرین بکرێت ، فێری خۆشەویستی دەبێت .

* گەر منداڵێك بە لێکۆڵینەوەی زانستی بژی فێردەبێت لە ژیاندا مەبەستێکی هەبێت

ئیمامی غەزالی دەیفەرموو

ئامۆژگاری کردن ئاسانە وەرگرتنی گرانە بەلای خەڵکەوە کاتێ کە ئامۆژگاری منداڵ دەکرێت پێویستە بە ڕوویەکی خۆش و بە ووشەی پڕ لە دڵسۆزیەوە بێت تابە دەروونێکی ئارامەوە وەری بگرێت ئەگەر دایك و باوك و پەروەردیاران لە ئیسلام شارەزابوون ئەوا دەتوانن منداڵەکانیان پەروەردەیەکی چاکترو باشتر و سەرکەوتوو بکەن پێویستی سەرشانی هەموو ئادەمیزادێکە شارەزابوون و زانینی هەموو کردەوەو خوڕەوشتی پێغەمبەر ﷺ بەبێ شارەزایی لە ژیانی پاکی ئەم پێشەوا خۆشەویستە هیچ کەسێ لە پلەی هەرە بەرزی ئادەمیزاد تێناگات وە هەرکەس بە ڕێبازەکانی ئەوانە بە ڕواڵەت وێڵ و سەرگەردانە با بە دیمەن هەر پلەو پایەیەکی هەبێت .

لەکاتی ڕێنموونی قوتابی و نەشارەزادا

چاکترین شت لەکاتی ڕێنموونی قوتابی و نەشارەزادا ئەوەیە کەخەریکی بیت و فێرکردنی بەشێوەیەکی جوان خەریك بێت و بە ئامۆژگارییەکی جوان و پاك و لەسەر خوڕەوشتی جوان بکەیت نەك بە تووڕە بوون و ناخۆشیەوە دڵنیابە گەر بە قسەی خۆش نەبێ وەری ناگرێ هیچ شتێك لە ئامۆژگاری باش چاکتر نیە .

چاکترین شت

* چاکترین شت لەکاتی بوونی میواندا : ئەوەیە کە هەستی بە ئەرکی پیرۆزی میوانداری بە شێوەیەکی شەرعی .

* لەکاتی سەحەردا : چاکترین شت لەکاتی سەحەردا خەریك بوونە بەنوێژ کردن و قورئان خوێندن و دوعاو نزاو پاڕانەوە یادو تەسبیحات و تەوبەکردن .

* لەکاتی بانگداندا : چاکترین شت لەکاتی بانگداندا ئەوەیە کەواز لە شتی تر بهێنین و خەریك بین بە وەڵامدانەوەی بانگدەرەکە .

چاکترین شت لەکاتی خوێندنی قورئانی پیرۆزدا ئەوەیە کە دڵ و بیروهۆشت لای خوێندن و ماناکەی بێت بەشێوەیەك کەوا هەست بکەیت کە خوای گەورە قسەت لەگەڵ دەکات بۆیە دەبێت دڵ و تێگەیشتن و عەزم و سووربوونت هەبێت بۆ جێ بەجێکردنی فەرمانەکانی خوای گەورە کە زۆر لەوە گەورەترە لە وەرگرتن و خوێندنەوەی نامەی سەرۆکێك دا بۆت دڵت ووریاو ئامادە بێت .

* چاکترین شت لە دە ڕۆژی دوایی مانگی ڕەمەزانی پیرۆزدا : خوگرتنە بەمزگەوت و مانەوەو خەڵوەو ئیعتیکاف تیایداو تێکەڵ نەبوونی خەڵکەو خەریك بوونە پێیانەوە چاکتر لەوەش کە بە فێرکردنی زانیاری و پێ خوێندنی قورئانە وە بەخەڵکی خەریك بیت .

* لەکاتی دە ڕۆژی (ذالحججة) دا : چاکترین شت لە دە ڕۆژی (ذالحججة) دا ﴿خوا﴾ پەرستی زۆر زۆر کردنی تەکبیر واتە الله اکبر و تەهلیل و سوپاسگوزاری خواواتە حەمدو ڕۆژو گرتن .

* چاکترین شت لەکاتی پێنج فەرزەی نوێژدا ئەوەیە بە گرنگی وچاکی جێبەجێی بکەیت هۆشیاری دڵ لەسەر چاکترین شێوە لەسەرەتای کاتەکەیدا پێی هەستیت و بچیت لە مزگەوت ئەنجامی بدەیت خۆ ئەگەر مزگەوتەکە دور بوو ئەوا چاکترو خێری زیاترە .

له بەدخویی بە دوربە

بەدخویی یا خووی خراپ لادانێکی دەروونیە کەمرۆڤ گرژو توندو تیژ دەکات . بەدخویی دەرئەنجامی زۆر خراپی لێدەکەوێتەوە چونکە کەسی بەدخوو لای خەڵك دەبێزرێ و هەمیشە لۆمە دەکرێ بۆیە دەبێت بە هەموو توانایەکەوە هەوڵ بدرێت بۆ چەسپاندنی خووە باشەکان و دورکەوتنەوە لە خووە خراپەکان و چاککردنیان

هۆکارەکانی سەرهەڵدانی بەدخوویی زۆرن لەوانە :

١) لاوازی : لە ئەنجامی نەخۆشی یان بەسالاچوون یان کەم ڕۆشنبیری ، ئەمەش وا لەو کەسە دەکات کە زۆر هەستیارو کەم ئارام بێت و نەتوانێ بەرگەی خەمێك بگرێت .

٢) خەم : خەم هۆشی لاواز دەکات و ئارامی کەم دەکاتەوە .

٣) نەداری : هۆیەکی گەورەی تووڕەیی و پەستی یە .

٤) دەوڵەمەندی : زۆرجار بە پێچەوانەوە دارایی دەبێتە هۆی لەخۆبایی بوون سەرکێشی .

٥) پلەو پایە : ئەمەش دیسان هاندەری بەخۆنازین و خۆبەزل زانینە .

٦) گۆشەگیری : لەوانەیە هەستی بێ هیوایی دروست بکات و کەسی گۆشەگیر پەست و تووڕە بکات .

بۆ چارەسەری بەدخوویش دەتوانین کە پەیڕەوی ئەم خالانە بکەین :-

ا) دەبێ هەموو کەسێك دەرەنجامە خراپەکانی بەدخوویی لە بەرچاو بێت کەمایەی دورکەوتنەوەی کەسانی ترە خۆی لێ بە دور بگرێت .

ب) دەبێ هەوڵ بدات کە نموونەکانی خورەوشتی جوان لە پەندو ووتەو ژیاننامەکان هەردەم بلێتەوە و لەبەرچاویان بگرێت .

ج) خۆڕاگرتن و ئارامگرتن لە کێشەو هەڵوێستەکانداو ڕەنگدانەوەی لە قسەو کردەوەدا .

چۆن ڕەخنە دەگریت بەبێ ئەوەی خەلك بێزار کەیت ؟

زۆر لە زانایانی دەروونزانی شیکاری بواریان داوە بە ڕەخنەی بنیاتنەر لە پەیوەندیە مرۆڤایەتیەکاندا چونکە مەبەستی ڕاستەقینەی ڕەخنە بریتی نیە لەسەر کوێر کردنی ئەوانی تر بەڵکو بریتی یە لە بەرزکردنەوەیان ، واتە مەبەست لەمە ئازاردانی کەسانی تر نیە بەڵکو یارمەتیدانیانە لە پێناوی بەجێهێنانێکی باشترو بالاتردا ، بەلام هەندێك مەرج هەیە کە دەبێ ڕەچاو بکرێت لەکاتی ڕەخنە گرتندا ، بۆ ئەوەی سنوورەکان نەبەزێنرێن چونکە بە بەزاندنیان ڕەخنەکە دەبێتە جۆرێك لە هێرش و دەستدرێژی ، ئەگەر ویستت کە ڕەخنە لە یەکێك بگری باشتر وایە لەکەسانی تر دوری خەیتەوەو دووقوڵی ئەوەی ئەتەوێ پێی ڕابگەیەنی چونکە ئەگەر لەبەر چاوی خەڵکدا سەرکۆنەی بکەیت ئەوا ڕەنگە ببێتە هۆی هەڵچوونی ، سەرەتا باشتر وایە کە ستایشی بکەی یا پیایا هەڵبدەی تا ئەویش هێور بێتەوەو ئامادەبێ کە لە ڕەخنەکەشی بگات ، دەبێت هەوڵیش بدرێت کە ڕەخنە سەبارەت بەو کردەوەیە بێ کە کراوە نەك سەبارەت بە کەسەکە خۆی وای تێبگەیەنی کە ئەو لەوە گەورەترە کە شتی وا ئەنجام بدات و ئەمەش تۆ پێی دەڵێی بۆ ئەوەیە کە شتی چاکتر پێشکەش بکات دەبێت کە ڕەخنەکەش بۆیەك جاربێت و چەند بارە نەکرێتەوە ، لە کۆتایشدا دەبێ ڕەخنەکەت بەشێوەیەکی دۆستانە کۆتایشی پێ بێنی و هەستێکی وا بوروژێنیێ هەوڵبدە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ئامارە بە هەڵەکان بکەیت .

بەو شتانە دەست پێبکە کە لەسەری ڕێکن

لەکاتی قسە کردن لەگەڵ کەسێکی تردا هەوڵبدە گفتوگۆکەتان بەو شتانە دەست پێنەکەی کە لەسەری کۆك نین بەڵکو بە دڵنیاییەوە بەو شتانەی دەست پێبکە کە لەسەری ڕێکن ، چونکە ئێوە هەوڵ ئەدەن کە بگەنە ئەنجامێك و تەنها لەمەو دوا جیاوازن نەوەك لە ئەنجامدا بۆیە وای لێ بکە کە هەر لە سەرەتاوە بڵێ و لە نادورکەوێتەوە ، پرۆفیسۆر (ئەوڤەرستریت) لە کتێبی (کارتێکردن بە ڕەفتاری مرۆڤانە) دا دەڵێت ، وەلامی ئەرێ سەخترین کێشەیە چونکە کاتێ کەسێ دەڵێت نا ئەوا بە هەمووی توانای خۆیەوە هەوڵ ئەدات کە سوربێت لەسەر ڕاوهەڵوێستەکەی و ئەمەش بە زەحمەت دەگۆڕێ .

چۆن منداڵ فێری نەریتە باشەکانی نووستن دەکەیت ؟

ئەمانە کۆمەڵە نەریتێکن کە پێویستە هەندێکیان پەیرەو بکرێن هەندێکی دیکەیان پەراوێز بخرێن ئەمانە هەندێك لەو نەریتە باشانەن کە پێویستە جێبەجێ بکرێن :

دیاری کردنی کاتێکی تایبەت بۆ نووستن بەمەرجێك کاتێك بێت لەگەڵ منداڵدا گونجاو بێت بەشێوەیەك ئارام بەخشی و خۆشی نەگۆڕبێت وە بەشێك لەو کاتە لەگەڵ منداڵەکەت بەسەر ببە ، لەسەر ڕۆتینێکی نووستنی دیاریکراو و نەگۆڕ کە پێشتر پەیڕەوت کردووە بەردەوام بە ، لە کۆتاییدا گڵۆپەکان بکوژێنەوە تا منالەکەت بنوێت . بایەخ بە دیاری کردنی کاتێکی نووستنی نموونەیی بۆ منداڵەکەت بدە پێویستە لە ئێوارە بەر لەوەی منداڵە کە ماندوو بێت و چالاکی جەستەی کەم بێتەوە لە نێو جێگەکەیدا دایبنێ بەم شێوەیە ڕۆتینی نووستن پەیڕەو بکە ، ئەگەر لەوە زیاتر چاوەڕوان بێت سەر لە نوێ چالاك دەبێتەوە ئەو ساتە چارەسەرکردنی دژوار دەبێت و بە گرانتر خەوی لێ دەکەوێت

ڕۆتینێکی شیاو سادە لەجێگەی نووستندا پەیڕەو بکە ، پەیڕەوکردنی کاتێکی دیاریکراو لەخەو ڕابوون و خواردن و یاری کردن و نووستن یارمەتی منداڵەکەت دەدات . هەست بە دڵنیایی و خۆشی بکات ، هەروەها فەراهەم کردنی کاتی نووستنێکی هێوردا یارمەتی دەدات ، پێویستە سەرەتا لەو ژوورەی منداڵەکەی تێدا دەنوێت دەست پێ بکات و نابێت زۆر درێژ خایان بێت دەشێت هەندێ چالاکی سادەو هێوری وەك ژەمە خواردنێکی سووك یان شوشتن یان لە ئامێز گرتن چیرۆك یان لای لایە لەخۆ بگرێت و جۆری چالاکیەکان پەیوەندییان بە تەمەنی منداڵەکەوە هەیە ، دەتوانیت بە دڵنیابوون لە پەیڕەو کردنی ڕۆتینێکی نووستنی دروست یارمەتی منداڵەکە بدەیت لە هەموو شوێنێك بێت خەوی لێ بکەوێت .

ڕەوشتی لەخەو هەستان

لەخەو هەستان یەکێکە لە بەڵگە هەرە گرنگەکان لەسەر دەسەڵاتی خوای گەورە وەك زیندوو کردنەوەی دوای مردن وایە ، دەست پێکردنی ژیان و جووڵەیە پاش حەسانەوە ، خوای گەورە دەفەرموێت لە سورەتی ﴿الفرقان / ٤٧﴾

﴿خوای ئێوە ئەو خوایەیە کە شەوی بۆ کردن بە پۆشاك ، خەوی کردووە بە حەسانەوە و ڕۆژیشی کردووە بەمایەی بڵاوبوونەوەتان ﴾ کاتێك بەیانیان سەرەتای ڕۆژەو زەین ڕۆشن دەبێت و عەقڵ دادەگیرسێ و لەش بە ووزە دەبێت ، کەواتە لەسەر موسوڵمان کە سەرەتای ڕۆژەکەی پەیوەندی بە پەروەردگارەوە دەست پێ دەکات .

هەندێ لەو ڕەوشتانەی کە پەیوەندی بەموسوڵمانەوە هەیە :-

١) بەیانیان زوو لەخەو هەستە تادەروونت ئاسوودە بێت و لەشت ساغ بێت ، لەو کاتە پاك و بێگەردەدا سوود وەربگرە بۆ ﴿خواپەرستی﴾ .

٢) بایەکەم شت بە دڵ و بیرو زوباندا بێت یادی خوا و یەکتاپەرستی و پاڕانەوە بێت

٣) پەلە کردن بۆ دەستنوێژو نوێژ کردن .

پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێ : کاتێ مرۆڤ خەوی لێکەوت شەیتان سێ گرێ لەسەری دەدات پێی دەڵێت : کە شەوێکی دورو درێژت لە بەردەمدایە بخەوە ، ئەگەر هەستاو یادی خوای کرد ئەوە گرێی یەکەم دەکرێتەوە ئەگەر دەستنوێژی گرت ئەوە گرێی دووەم دەکرێتەوە ، ئەگەر ڕۆژی کردەوە بە دەروونێکی پاك ئەوا گرێی سێیەم دەکرێتەوە .

٤) خۆت بپارێزە لەمانەوەو ئەملاولا کردن لەناو جێگەدا .

٥) تەمبەڵ مەبە لە هەستان بۆ نوێژەکانتان لە کاتی سەرماو ماندوو بوون یان وەنەوزدان .

٦) دوای نوێژی بەیانی خۆت سەرقاڵ بکە بە قورئان خوێندن و یادی خواوە .

٧) خۆت بپارێزە لە بێزارکردنی کەس و کارت و دراوسێکان لەکاتی هاتووچۆو جموجوڵدا . .

٨) کتوپڕ لەناو جێگای گەرمدا مەڕۆ جێگایەکی سارد .

٩) کە هەستای دەرگاو پەنجەرەی ژوورەکەت بکەرەوە تا هەوای پاك بێتە ژوورەوە .

١٠) جێگاوبانەکەت ڕێکوپێك بکەو پشت بەخۆت ببەستە لە کارەکانتا .

یەکتـــــر نـــاسیـــن

پیشکەش کردنی کەسەکان :-

ئەمەش بنەمایەکی ساکاری هەیە لەکاتی یەکتـرناسینی دووکەس یان زیاتر پەیڕەو دەکرێت لە هەر جێگەیەکدا بێت بەم شێوەیە :-

یەکەم :- یان یەکێك هەردووکیانی پێشکەشی یەکتری دەکات و دەڵێ حەز ددکەم کە کاك فلاَن یان خوشکە فلاَنت پێ بناسێنم .

دووەم :- یخۆ یان ناووکاری خۆیان دەڵێن .

سێیەم :- شێوازی فەرمان بەکار نایەت بۆ نموونە ، بڵێ دەبێ تەوقە لەگەڵ یەکتری بکەن

چوارەم :- کاتێك دەتەوێ یەکێك بناسی مەپرسە ناوت چیە 'بەڵکو سەرەتا خۆت بناسێنە

پێنجەم :- دوای یەکتر ناسین بڵێ خۆشحاڵم یان شادمانم بە ناسینت .

هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ خەڵکدا

پەیوەندیە مرۆڤایەتیەکان گرنگن لە ناو کۆمەڵگادا کە پێویست بەوە دەکات لەکاتی هەڵسوکەوتماندا ڕەچاوی بنەماکانی بکەین لەو بنەمایانەش :-

١- دەبێ بابەتی بێت : واتە بەر لە ڕەخنە گرتن لەوانی تر ڕەخنە لەخۆمان بگرین دیارە لێرەدا مەبەستم لە ڕەخنەی بنیاتنەرە .

٢- نەرمی : دەبێ نەرمیمان تیابێ لە هەڵوێستە جیاوازەکاندا .

٣- بێ فیزی : دەبێ ڕادەی توانای خۆمان بزانین و هەوڵ نەدەین کەخۆمان بەسەر ئەوانی تردا بسەپێنین .

٤- ئارام گرتن و سوربوون : ئەگەر کەسانێك هەبوون کە هەوڵیاندا کە بێزارت بکەن و فشارت بۆ بێنن هەوڵ بدە کە ئارام بیت و خۆڕاگر بیت تاوایان لێ دەکەی کە ڕەفتاری خۆیان بگۆڕن .

٥- فراوانی ئاسۆ : هەوڵمەدە کە ڕای خۆت بسەپێنی بەڵکو ئامادە بە بۆ گۆڕینی ئەگەر پێویستی کرد ، هیچ شتێ وەك دوانەنجام وەرمەگرە بەڵکو وەك شتێك کە قابیلی گۆڕانە .

٦- ئەقلانیەت : بریتی یە لەخۆ نەدانە دەست خۆپەرستی چونکە کامەرانیمان لە خواپەرستی و خۆشەویستی دایە .

تەنها بەمە دەڵێن عیلمی ئەوەڵ و ئاخیر

دەگێڕنەوە جارێکیان حەزرەتی (عیسی) پێغەمبەر علیه السلام بە پیاوێکی فەرموو : تۆ کات و تەمەنی خۆتت بەسەر برد جا ئەگەر لە گشتی تەمەنتدا بەدوای زانست و زانیاریدا بگەڕایتایە ئەوە چاکتر دەبوو.

پیاوەکە ڕووی کردە حەزرەت و پێی ووت : یا نبي الله : سوپاس بۆ خواشەش زانست فێربووم و خەریکم ئەیانخەمە قاڵبی کردەوە چاکەکانم :

یەکەم :- تاکو حەڵاڵم دەست نەکەوێت هەرگیز ناخۆم بێگومانیشم کە حەڵاڵ هێندە کەم نابێتەوە تاحەرام بێت .

دووەم :- فێری ئەوە بووم کە هەتا ڕاست بمێنێ هەرگیز درۆ نەکەم دڵنیاشم کە هەرگیز ڕاستی کۆتایی پێ نایەت تا ناچاری درۆبم .

سێیەم :- فێری ئەوە بووم کە تا چاوم لە هەڵەو خراپەکانی خۆمەوە بێت سەرقاڵ نەبم بە عەیب و ناتەواوی خەڵکەوە ، خۆ هێشتا لەچاککردنەوەی عەیبەکانی خۆم تواونەبووم تا دەست بکەم بە ژماردنی عەیبەکانی خەڵکی .

چوارەم :- فێری ئەوە بووم کە شەیتان زیندوو بێت لە دڵە ڕاوکێ ڕزگارم نابێ ناحەوێمەوە خۆ هێشتا شەیتان نەمردووە تاکو پاڵی لێبدەمەوە .

پێنجەم :- فێری ئەوە بووم کە تاوەکو خەزێنەی ڕزق و ڕۆزی خواهەبێ چاو نەبڕمە خەزێنەو سەروەت و سامانی دروستکراوەکانی خوابێگومانیشم کە خەزێنەی هەمیشە ئاوەدانی زەوی ﴿خوایی﴾ هەرگیز کۆتایی پێ نایەت تاکو ناچارم بکات پەنا ببەمە بەر خەزێنەی خەڵکی .

شەشەم :- فێری ئەوە بووم کە تاکو هەردوو پێی خۆم لە بەهەشتدا نەبینمەوە ، لە سزای خوا ئەمین نەبم خۆ هێشتا ئەوەشم بۆ ڕوون نەبووەتەوە کە دەچمە بەهەشتەوە یان نا ئیتر چۆن لە سزای خوابێ ئاگاو ئەمین دەبم .

حەزرەتی(عیسا) علیه السلام کە بینی گەنجێکی تێگەیشتوو سوودی لە ژیان بینیوە ، فەرمووی ئەی لاو ئەمەیە عیلم و زانیاری ئەمە بەسوود وەرگرتنم لە تەمەن و ژیان تەنها بەمە دەڵێن عیلمی ئەوەڵ و ئاخیر .

چەند کارامەییەك وات پێدەکات خەلکی خۆشی بوێیت

١- دەست پێشخەری لە سلاوکردندا چونکە سلاو نیشانەی ڕێزو خۆشەویستیەو دڵنیایی دەبەخشێتە بەرامبەر .

٢- هەمیشە بەدەم خەندەوە ژیان بەرێ بکە کاریگەری ئەفسانەی هەیە بۆ ڕاکێشانی دلی خەلکی .

٣- بایەخدان و ڕێزی خۆت بۆ بەرامبەرەکەت دەربخە .

٤- بەشداری بکە لە خۆشی و ناخۆشی خەڵکیدا چونکە هەموو کەسێك خۆشی و ناخۆشی بەسەردا دێت .

٥-بەدەم خەڵکیەوە بە دەچیتە دڵیانەوە خەڵکی کەسێکیان خۆش دەوێ کە کاری ئاسانیان بۆ بکات .

٦- هەمیشە بە سنگ فراوانیەوە مامەڵە لەگەڵ خەڵکی بکەو لێبووردە بە لەگەڵ دەوروبەردا .

٧- دەست تەنگ مەبە لە بەخشینی دیاریدا هەرچەندە بچووکیش بێت ، بەلام دیاری بایەخی مەعنەوی زۆری هەیە .

٨- خۆشەویستی بۆ بەرامبەر دەربڕە چونکە خۆشەویستی دڵ یەك دەخات .

٩-زۆر بە ژیرانە ئامۆژگاری خەڵکی بکەو هەستی خەڵکی ڕابگرە بۆ ئەوەی ئامۆژگارییەکانت نەبنە هۆی سووکایەتی کردن .

١٠ خەریکن بە چی یەوە لەو بوارەدا لەگەڵیان بدوێ ، چونکە نیشانەی بایەخ پێدان و گرنگیدانە بە کارەکانیان .

١١- دەست خۆشی بکە لەو کەسانەی کەچاکە دەکەن مەدحیان بکە چونکە دەست خۆشی کاریگەری هەیە لەسەر بەردەوام بوون .

١٢- لەکاتی قسە کردندا ووشە هەڵبژێرە چونکە دەبێتە هۆی دڵ ڕاکێشانی خەڵکی پلەو پایەی مرۆڤی پێوە بەندە .

١٣- خاکی و بێ فیز بە لە مامەڵەتدا چونکە خەڵکی زۆر ڕقیان لە لوت بەرزیە وە بزانە لوت بەرزەکان بچوکترین کەسی کۆمەڵگەن .

١٤- مەگەڕێ بە دوای عەیبی خەڵکیدا بەڵکو هەوڵبدە عەیبەکانی خۆت چاك بکە بەڵکە کەسی بێ کەم و کورتی نیە

١٥- هەمیشە گویٚ لە بەرامبەرەکەت بگرە چونکە نیشانەی ڕیٚزە بۆ بەرامبەرەکەت .

١٦- ئەگەر چاکەیەکت کرد لەگەڵ کەسیٚکدا چاوەڕیٚی پاداشت مەبەو منەتیش بەسەریدا مەکە .

١٧- بە ڕەفتارت خۆت جوان بکە مرۆڤە جوانەکان تەنها ئەوانن کە ڕەفتاریان جوان و بەرزە .

١٨- هاوڕیٚیەتی کەسانی بەڕیٚزو بە وەفا بکە چونکە مرۆڤ بە هاوەڵەکانیدا دەناسریٚتەوە .

پاڵەپەستۆی دەروون

پاڵەپەستۆی دەروون نەخۆشیەکی کۆنە بە ئەندازەی کۆن بوونی ئادەمیزاد لەسەر گۆی زەوی بیٚگومان چارەسەرەکەشی کۆنە چونکە خوای گەورە نەخۆشیەکی داناوە ، دەرمانیشی بۆ داناوە ، لیٚرەدا باسی ئەو نەخۆشیە دەروونیانە ناکەین کە زۆر ئاڵۆز بوون چارەسەریان مەحاڵە .

پزیشکەکان ئەم نەخۆشیە ناو دەبەن بە نەخۆشیەکانی سەردەم لەوەشدا بە هەڵە نەچوون ، چونکە ئەم سەردەمە نویٚیە زۆربەی بەها ئیمانیەکانی وون کردووە بەزۆری چەمکە ماددیەکانی گرنگی پیٚ دەدریٚت ئەم پوکانەوەیە لاواز بوونی ئیمانەش لای ئادەمیزاد وای کردووە ، داواکارییە ماددیەکان زیاد ببیٚ ئەمەش بووەتە هۆی زیاد بوونی پاڵەپەستۆ لەسەر دەروونی ئادەمیزاد لە دەرەنجامی ئەمەشدا تووشی ڕووخانی دەروونی و دڵەڕاوکیٚ دەبیٚ بۆیە پیٚویستە مرۆڤ فیٚر ببیٚت خۆی دووربخاتەوە لە دڵە ڕاوکیٚ چونکە ئەگەر وانەکات تووشی زیانی تر دەبیٚت .

زیانەکانی دڵە ڕاوکێ

١- تووش بوون بە سەرئێشە .

٢- بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن .

٣- لاوازی و بێهێز بوونی جەستە .

٤- نەمانی ئارەزووی خواردن .

٥- لاوازی ئارەزووی سێکسی .

٦- تێکچوونی سوڕی مانگانە لە ئافرەتدا .

پشتگیـری لە هەق و هەق ناسین

ئەگەر بە پێوەری ماددی هێزو توانای سەیری شتەکانی ئەم بوونەوەرە بکەین لەسەر ئەو بنەمایە پەیوەندیی‌یە کۆمەڵایەتیەکان هەڵسەنگێنین و هەموو قیمەو بەها مرۆییەکان بخەینە لاوە ئەوا تەنانەت لە دونیای دارستانی ئاژەڵیشدا تەنها شێر مافی ژیانی هەیە .

ئەگەر بەشوێن مەفهومی هەقەوە دەبین هەنگاو بە هەنگاو بۆمان دەردەکەوێت کە ئەم واژەیە بە درێژایی مێژوو دوو زوڵمی گەورەی لێکراوە بەناوی هەق و پشگیری لە هەق بوون پاساوی سەدان جەریمەو کاری ترسناك و ڕەفتاری قێزەون و ڕەوشتی ناهەموار دەدرێت لەو دەلاقەیەوە چاوێك بە دونیای ئەمڕۆدا بگێڕین و ژێرخانی عەقیدەو دەروونی خۆشمان بشێلین .

١) بۆ ئەوەی خۆ لە بێهودەیی و هیچی قوتار بکەین دەبینین خۆ بدەینە پاڵ هێزی لە بن نەهاتووی هەق تەنها پشتمان قایم بێت تەنها پەروەردگارە کە سیفەتی هەقی دەدرێتە پاڵ

٢) هەق ئەو بناغە یاسایە کە ڕەگەزی دروستی بوونەوەری پێکهێناوە هەر ئەویش پێگەی خولگەو هەڵسوڕێنەریەتی و لە ئەستۆی گرتووە مایەی بەردەوام بوونیەتی .

٣) دەبێت پەیامێك بەڵگە نامەیەك هەبێت تا ببێتە سەرچاوەی دیاریکردنی هەق و شێوازی شوێنکەوتنی و چۆنیەتی چەسپاندنی داکۆکی لێکردنی .

٤) دەبێ فەرمانڕەوای حوکمەت لەسەر بنچینەی هەق دابمەزرێت سەرانی لەسەر هەق بن تا دادگەری کۆمەڵایەتی ئاسایشی خەڵك مسۆگەر بکات .

٥) پەروەردگار کۆمەك و یاریدەدەری پەیڕەوانی هەقەو پاداشتی دونیا بە سەرکەوتن و قیامەتی بە ڕوو سوربوون چاوەڕوانیانە بۆیە باجی لەسەر هەق بوون گرانەو زۆرجار بەهاکەی سەروماڵ و گیانە .

دوانه

ئایا دەزانیت ئەفلاتۆن نووسەری یۆنانی ئامارەی بۆ ئەوە کردووە تەماعکارترین گیاندار مێشە کە دەنیشێت بەهەموو شتێکەوە ، بەڵام بەقەناعەت ترین گیاندار جاڵجاڵۆکەیە ، کە قەناعەتی هیە بەهەموو شوێنێك ، خودای گەورە تەماعکارترین گیانداری کردووە بە خۆراکی بە قەناعەت ترین گیاندار .

لە پەنجەرەی مێژووەوە

دەڵێن لویسی چواردەیەم کە پاشای فەرەنسا بوو ، زۆر حەزی دەکرد باسی مردن و پیری خەڵکی بکردایە . وە زۆر پێی خۆش بوو کەباسیان بکردایە . ڕۆژێك بە هاوڕێکەی ووت : تۆ پیربوویت و وەختی مردنتە کە مردیت لە کوێ ئارەزوو دەکەیت بنێژرێیت ؟ هاوڕێکەی ووتی ؟ گەورەم لە خوار گۆڕەکەی جەنابتەوە .

ڕۆڵی گرنگی دایك

ئاشکرایە دایك ئەگەر بەکاری خۆی هەستێ بەچاکی و بە ڕێك و پێکی منداڵەکانی پەروەردە بکات ، دەتوانێت لە ڕێی منداڵەکانیەوە خزمەتی گەورە پێشکەش بکات . . .

دایکی ئیمام مالیك حەز دەکات کوڕەکەی ڕێی ڕاست بگرێ و خزمەتێك بەئیسلام بکات ، بۆیە هەر ئەوەندە کوڕەکەی باڵغ دەبێت عەمامەیەك دەکاتە سەری و دەینێرێ بۆ فێربوون و دەڵێ لە پێشدا ڕەوشت و خوو (ئەدەب) و پاشان (عیلم) فێرببە . . .

ئەوە بوو ئیمام مالیك ئەو بلیمەتەی لێ دەرچوو کە ناوبانگی لە کۆن و نوێدا لە هەموو جیهانی ئیسلامیدا بلاوە . . . .

هەروەها دایکی ئیمامی شافیعی هیمەت بەرز بوو بۆیە کوڕەکەی هەرچەند هەتیویش بووە بردی بۆ ماڵە خزمانی لە مەککەو وای کرد کە لە حەوتساڵیدا هەموو قورئان و لە دە ساڵیدا (موطأ) ی ئیمام مالیك لەبەر بکات . . . . پاشان لە شانزە ساڵیشدا فتوا بدات .

بەڵێ شافیعی بوو بەو پیاوەی کە ئیمام ئەحمەد لەبارەیەوە دەڵێ : (شافیعی وەك خۆرە بۆ دونیا)

شەرم و حەیا

ئێمە ئەمڕۆ زۆر پێویستمان بەم ڕەوشتە هەیە . . یەکێکە لە ڕەوشتە زۆر گرنگەکان . . . ڕەوشتێکی کاریگەرە لەسەر تاك و خێزان و کۆمەڵگە . . ڕەوشتێك کە لەم سەردەمەدا زۆر غەریبە ، ئەو وەختەی کە لە دەستمان چوو کۆمەڵگە پیس بوو ڕەوشتێك هەرکات زیاتر پێوەی پەیوەست بن و دەستی پێوە بگرین کۆمەڵگە زیاتر پاکتر دەبێت و وە هەرکاتێکیش لێی دوورکەوتینەوە کێشەکان لە کۆمەڵگەدا زیاد دەبن ئەویش حەیایە . . گرێدراوی باوەڕە و بەزیاد بوونی ئیمان زیاد دەکات و بەدابەزینی ئیمان دادەبەزێ ، هەندێك جار دەبیستن کە فلان کەس زۆر بەحەیایە ، مەبەستمان لە حەیا چی یە ؟

حەیا واتە : گرتنی نەفس ، نەفس ناتوانێ کاری سووك و ناپەسەند بکات چونکە مرۆڤی بەحەیا ناتوانێ خۆی بە ڕیسوایی ببینێ لە بەردەمی خوای گەورەدا ، لەبەردەمی خەڵکی دا تەنانەت لە بەردەمی خودی خۆیشی دا .

کەسی بەحەیا نەفسێکی بەڕێزی هەیە . . . کەسی بەحەیا ڕێز لە خۆی دەگرێ . لەبەردەمی خوادا لەبەردەمی خەڵکی دا لەبەردەمی خۆیدا واتە : کەسی بەحەیا ڕێزدارە لەلای خوای گەورە و هەموو دروست کراوەکانی خوادا .

تەندروستی

خواردنی زەیتون مرۆڤ لە زۆر نەخۆشی دوور دەخاتەوە

توێژەران دەربارەی خواردن و سوودی زەیتون لێکۆڵینەوەیەکیان ئەنجامداو دواتر ئەوەیان ئاشکرا کرد کە ڕۆژانە خواردنی زەیتوون بەسوودە بۆ مرۆڤ . زەیتوون خۆراکێکی نەرمکەرەوەیەو بەرد لادەبات و قەبزی ناهێڵێت ، هەروەها بۆ نەخۆشی شەکرەش باشە ئەویش بەخواردنەوەی کەوچکێك لە زەیتەکەی بەیانیان و شەویش پێش خەوتن .

جگە لەوەی زەیتون بەسودە بۆ کەم خوێنی و ووشك بوونەوەی پێستی دەست بە سەرماو ئێسکە نەرمەو ڕووتانەوەی قژ ، هەروەها دەتوانرێت بۆ جوانکردنی پێستی دەم و چاو بەکاربهێنرێت ئەویش بەجنینی زەیتونی پێگەیشتوو پاشان لەسەر پێستەکە دابنرێت ، هەروەها بەسوودیشە بۆ چارەسەرکردنی زیپکەو دومەڵ .

ئەگەر سەلکێك سیر لەناو ۲۰۰ گرام زەیتی زەیتون وورد بکرێت بۆ ماوەی ۲ – ۳ ڕۆژ دابنرێت پاشان ئەو جێگایەی ئازاری تێدایە پێی بشێلرێت ئەوا سوودی هەیە بۆ ڕۆماتیزم و دەمارو لەجێچوونی جومگە ، هەروەها بۆ ڕووتانەوەی قژ باشە ئەگەر بێت و لە شەواندا پێستی سەر بە زەیتی زەیتون بشێلرێت پاشان بەیانیان بەجوانی بشۆرێت و بۆ ماوەی ۱۲ ڕۆژ بەردەوام بیت لەسەری . سەرەڕای ئەم هەموو سوودانە بۆ چارسەر کردنی کەم خوێنی ئێسکە نەرمە بەکاردێت بەشێلانی لەشی نەخۆش بە زەیتەکەی .

ئاشکراکردنی نهێنی تازە لەسەر چاو

زاناکان توانیان سەربکەون لە هەڵدانەوەی نهێنی چۆنیەتی خوێندنەوەی ڕستەیەکی نووسراو . زانایان پێشتر باوەڕیان وابوو مرۆڤ لەکاتی خوێندنەوەدا ، هەردوو چاوەکانی تەنها لەسەر یەك ووشە وورد دەبێتەوە ، بەلاّم زانایانی بەریتانیا دەڵێن : ئەمە حاڵەتێکی بەردەوام نیە . وە تەنها نیوەی کاتی خوێندنەوەکە هەردوو چاو وورد دەبێتەوە لە خودی پیتەکە لەهەمان کاتدا . لێکۆڵەرەوان لە میهرەجانی زانستی شاری یورکی بەریتانیا ئاشکرایان کرد ، کەمێشکی مرۆڤ توانای تێکەڵ کردنی دوو وێنەی جیاوازی هەیە بۆ دەستکەوتنی وێنەیەکی ڕوونتر لەلاپەڕە خوێندراوەکەدا . وە لە ڕێگەی ئامێرە ووردکارو پێشکەوتووەکانەوە توانیویانە لێکۆڵینەوە لەسەر جووڵەی چاو بکەن ، کە بۆتە هەلێکی باش بۆ ئەو کۆمەڵە زانایە تاکو چۆنیەتی وورد بوونەوە لەسەر پیتەکان بزانن لە ڕێگەی ئەو خۆ بەخشانەوە کە لە تاقیکگردنەوەیەکی زانستیدا داوایان لێکراوە ئەو دەقە

نووسراوانەی ك بەقەبارەی (١٤)ن لە رووی مەترێکەوە بخوێننەوە . وە ئەوەشیان روون کردەوە کەچاوەکان جووڵە ناکەن لە یەك ئاست و یەك بینیندا لەکاتی خوێندنەوەی دەقێکدا ، بەڵام جووڵەیەکی هێواشی کەمیشیان هەیە ، وورد دەبنەوە لەکاتی کەمدا لەسەر ووشەیەك ، پاشان لەگەڵ جووڵەی چاوەکان بەسەر رووپۆشی تەواوی رستەکەدا ماوەیەك چاوەکان بەراگیراوی دەمێنێتەوە لەسەر دەقەکە .

هێلکە دڵە راوکێ و نائارامی دەروونی ناهێڵێت

راگری کۆلیژی دەرمانسازی زانکۆی (حەلوان) لە میصر لە توێژینەوەیەکدا دەریخست کەخواردنی هێلکە مرۆڤ دەپارێزێت لە دڵە راوکێ و نائارامی دەروونی . هەروەها خواردنی هێلکە لە نانی بەیانیدا لەش دەپارێزێت لەماندوو بوون هەروەها خواردنی هێلکە حەزی مرۆڤ لەخواردنی شیرینی کەمدەکاتەوە یارمەتیدەری ئەوانەیە کە نەخۆشی قەڵەوی و شەکرەیان هەیە ، ئەویش بەهۆی بوونی ماددەی (میلاتوتن) کە یاریدەی دروستبوونی ماددەی (سیرۆتین) دەدات لەناو مێشکدا ، جگە لەمەش خواردنی هێلکەی کولاو رۆژانە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجەی مەمك کەمددکاتەود ئەویش بەهۆی بونی ماددەی (فینۆلات و ڤیتامین D) تێدایە . www. almada paper. come

هەرمێ و سوودەکانی

هەرمێ ڤیتامین (A B C) ی تێدایە خاوەنی ئاسن و کالیسیۆم و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆمە لابەری پژمینە ئەو کەسانەی تووشی پەستانی خوێن بوون با هەرمێ زۆر بخۆن لەکاتی نووستنی شەودا

١- شەو میز زۆر دەکەن و بۆ ئازاری گورچیلە باشە ١٠٠ گرام لەگەڵای درەختی هەرمێ و توێکڵی سێو کە ووشك بووبێتەوە بەرادەی یەکسان بخۆ بۆ بەردی گورچیلەو میزەڵدان زۆر باشە بۆ هەرسکردنی خۆراك

٢-یەك کەوچکی قاوە توێکڵی هەرمێی وشککراو بیکە فنجانێك ئاوی کولاو بیخۆرەوە زۆر بەکەڵکە وشك کردنەوەی توێکڵی

هەرمێکە دەبێ پارچە پارچە بکرێت بە پەتێکیەوە بکەی و لەبەر هەتاو یان سۆبە وشکی بکەیتەوە . خواردنەوەی ١٠٠ گرام لەگەڵای تازەی درەختی هەرمێ بۆ ماوەی ٢٠ خولەك لە ئاوی کوڵاودا دێم بکەی بۆ ژانی میزەڵدان زۆر بەسوودە هەرمێ میوەیەکی شیرین و ئاودارە لاسورەکەشی جۆرێکی تری هەرمێیە هەرمێ لەناو گەڵادا هەڵدەگیرێت و بۆنێکی خۆش بەناو ماڵدا بڵاو دەکاتەوە .

بەهار گونجاوترین وەرزە بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان

دکتۆرێکی ئێرانی بابەتێکی سەرسوڕهێنەری ئاشکرا کردو خستیە نێو تۆڕی ئینتەرنێتەوە . ئەم پزیشکە لاوە بە لێکۆڵینەوە ووردەکانی توانی بیسەلمێنێت کە ڕۆژانی بەهار چاکترین ساتە کەمرۆڤی جگەرە کێش بتوانێت واز لەجگەرە بهێنێت ئەم دکتۆرە لە درێژەی ڕاپۆرتەکەیدا ڕایگەیاندووە هۆکاری ئەم زاڵبوونە بەسەر ئارەزوودا بۆ وازهێنان لەجگەرە دەگەڕێتەوە بۆ مامناوەند بوونی ئاوو هەوا کە کاریگەری دەبێت لەسەر سیستەمی لەشی مرۆڤەکان .

هەموو جارێ دەبێت لەکاتی خواردندا شتێکت هەبێ بۆ خواردن

- هەر کاتێ دڵت خۆشە شیرینی بخۆ .
- هەرکاتێ ماندووی ساردەمەنی بخۆ .
- هەرکاتێ بەهێزی کێکی کەرە بخۆ .
- هەرکاتێ بێ هێزی جبس بخۆ .
- هەرکاتێ دڵتەنگی نانە قەیسی بخۆ .
- هەرکاتێ ئارەزووی خوێندن و نووسینت نەبوو گوڵە بەڕۆژە بخۆ .
- هەر کاتێ ئازادی برۆ لای سەلاجەکە سێوێك ن خەیارێك شتێك بخۆ .
- هەرکاتێ شتێك بۆ خواردن نەبوو ، برۆ ناو حەوشە یان کۆڵان یان پارك هەوا هەڵمژە

دەنگە بەرزەکان و رەنگەکان دەبنە هۆی قەڵەوی

ئەنجامی لێکۆڵینەوە پزیشکیەکان لە ئەوروپا دەریانخستووە کە ڕەنگە جۆراوجۆرەکان لەیادەوەری بۆ نەکانداو دەنگە دەنگی زۆر بەتایبەتی لەکۆڕە فراوانەکاندا دەبێتە هۆی کرانەوەی حەزی مرۆڤ بۆ خواردن کە ئەمەش دەبێتە هۆی قەڵەوی بەم پێیە خواردن لەجێگەی ئارامدا مرۆڤ زووتر هەست بە تێربوون دەکات .

ڕەیحانە بۆ چارەسەر

وەك هەموومان دەزانین و دەیناسین کە ڕەیحانە یەکێکە لەو ڕووەکە جوان و بۆنخۆشەی کە لەزۆربەی ماڵەکان و باخچەکاندا دەچێنرێت بەشێوەی تۆو کردن دەگوێزرێتەوە لەجێیەکەوە بۆ جێیەکی تر بەشێوەی شەتڵکردن ، وە ڕەیحانە دووجۆری هەیە (سپی و ڕەش)وە گەڵایەکی نیمچە پانەو نەزۆر بەرزەو نەزۆر کورتە ، گەورەبوون و گەشەکردنی بەپێی هەواو خاك دەگۆڕێت وە بەهەمان شێوە ڕەنگەکەشی هەر دەگۆڕێت وە ڕەیحانە چەند سوودێکی هەیە کەبۆچارەسەری نەخۆشی بەکاردێت ، لەوانە:

١) کوڵاندن و خواردنی گەڵای ڕەیحانەچارەسەری ئازاری سەرو تووڕەیی دەکات .

٢) خواردنی ڕەیحانە کۆئەندامی هەرس بەهێز دەکات .

٣) خواردنەوەی یەك فنجان گوڵاوی ڕەیحانە لە ڕۆژێکدا گرژی ناو گەدە ناهێڵێت .

٤) گەڵای ڕەیحانە دەرمانی لێ دروست دەکرێت و بۆ شوێنی پێوەدانی مێش و مەگەز .

٥- جوینی گەڵای ڕەیحانە بۆ برینداری ناو دەم بەسوودە وە - تا و پلەی گەرمی لەش کەم دەکاتەوە .

٦) کوڵاندنی تۆوەکەی بۆ لابردنی ئازارو دابەزاندنی لێدانی دڵ بەسوودە .

٧) خواردنی گەڵای ڕەیحانە بەسەوزی سوودی هەیە بۆ شیردەری وەك دایك .

٨) خواردنی گەڵای ڕەیحانە لەگەڵ سەوزەدا خۆراك زووتر هەرس دەکات .

٩) ڕەیحانەی کوڵاو بەسوودە بۆ ژانە سەرو دڵەڕاوکێ و هەستکردن بەماندوو بوون .

١٠) ڕوواندنی یان چاندنی ڕەیحانە لەناو ئینجانەدا و دانانی لەسەر پەنجەرە ئەوا مێش و مەگەز لەو شوێنە نامێنێ و لێی دوور دەکەوێتەوە .

سوودی ئەمانە بزانە

پیاز : دژی میکۆرب و بۆ هەزم کردنی خواردنیش باشە .

خەیار : بۆ نەخۆشی جەرگ ، ئاوەکەشی پێست نەرم دەکات .

توور : بۆ نەخۆشی سنگ باشە .

هەنجیری تازە : بۆ نەخۆشی تووڕەیی .

کاهوو پارێزگاری لەبیرچوونەوە دەکات

لە نوێترین توێژینەوەدا کە لەواسنتۆنی پایتەختی وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بەئەنجام گەیەنرا دەرکەوتووە کەکاهوو بەتایبەتی گەڵاکانی پارێزگاری لەخانەکانی مێشکی مرۆڤ دەکات و دەیپارێزێت لە تێکچوون و پەککەوتن بەمەش کرداری بیرهاتنەوە دەپارێزێت ، بەتایبەتی لەو کەسانەدا کەچوونەتە تەمەنەوە .

توێژەرەکان ئەوەیان ئاشکرا کرد کە لە پێکهاتتەی کاهوودا ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین E هەیە ئەم ڤیتامینە یارمەتیدەرێکی باشە بۆ ڕێگریکردن لەو دەردراوە کیمیایانەی کە لەشی مرۆڤ دەری دەدات و دەبێتە هۆی لەناوچوونی خانەکانی لەشی مرۆڤ ، توێژەرەوەکان بەهیوابوون کە بەم توێژینەوەیە بتوانن هیوایەك بۆ ئەو کەسانە بگەڕێننەوە کەدەچنە تەمەنەوەو ڕووبەڕووی کرداری لەبیرچوونەوە دەبنەوە

٦ خولەك نووستن بەسە بۆ ئاسانکردنی کرداری بیرهێنانەوە

لە توێژینەوەیەکی نوێدا کە لەبەرلینی پایتەختی ئەڵمانیا بەئەنجام گەیەنرا ، دەرکەوتووە کەمرۆڤ دەتوانێت بەخەوتن بۆ ماوەی تەنها ٦ خولەك کرداری بیرهێنانەوەی زانیاریەکان ئاسان بکات . لە توێژینەوەکەدا ئەوە سەلمێنراوە کە بۆ پێکەوەنانی چاوەکان و نوستنی بۆماوەیەکی کەمیش دەتوانێت کرداری بیرهێنانەوە خێراتر بکات .

توێژینەوەکە لەسەر دوو گروپ لە قوتابیان بەئەنجام گەیەنرا ، دەرکەوت ئەوانەی دوای وەرگرتنی زانیاریەکان بۆ ماوەیەکی کەم دەخەون خێراتر زانیاریەکانیان بیردەهاتەوە بەبەراوورد لەوانەی کە نەدەخەوتن .

زۆرێك لە توێژنەوە نوێیەکانی تریش کە لەو بوارەدا ئەنجامدراوە ، ئاشکرای دەکەن پەیوەندییەکی زۆر بەتین هەیە لەنێوان خەوتن و کرداری بیرهاتنەوە لەمرۆڤدا .

چەپدەستەکان زیاتر تووشی شیزۆفرینیا دەبن

نووسین بەدەستی چەپ پەیوەندی بەجینێکەوە هەیە. توێژەرانی بەریتانی توانیان لەمیانەی لێکۆڵینەوەیەك ئەو جینە ئاشکرا بکەن . بێگومان ئەو جینە تایبەتمەندییەکی دیکەشی هەیە . تیمی توێژینەوە لەزانکۆی ئۆکسفۆردی بەریتانی لەو باوەڕەدان ، کە ئەو جینە لەوانەیە هۆکاری کێشە دەروونیەکان یان شیزۆفرینیا بێت ، ئەوەش هەروەك لەسەر رووپەری گۆڤاری (Molecular psychiatry) بلاوکراوەتەوە ئەو جینەش هەڵگری ناوی (LRRTM۱) و هەڵدەستێت بەدیاریکردنی کاری بەشی مێشك بۆ قسەکردن و سۆز . ئەوانەی بەدەستی ڕاست دەنووسن ، نیوەی بەشی چەپی مێشکیان کاری قسەکردن و زمان دەگرێتە ئەستۆ ، لەکاتێکدا نیوەی بەشی ڕاست سۆز دەچێتە ئەستۆی . بەلام ئەوانەی بەدەستی چەپ دەنووسن ئەو ڕێکخستنە پێچەوانە دەبێتەوە توێژەران پێیان وایە کە (LRRTM۱) بەرامبەر ئەو پێچەوانی ڕێکخستنە لێپرسراوە .

لەمبارەیەوە (Clyde francks) دەڵێت : (تاکو ئێستا ئێمە کاری ئەو جینە نازانین) توێژەران پێیان وایە ، کە ئەم جینە پەیوەندی بەدەرکەوتنی نەخۆشی شیزۆفرینیاوە هەبێت . ئەوانەی بەدەستی چەپ دەنووسن توێژەران سەرپشکیان دەکەن ، کەنابێت خەم لەتووشبوون بەنەخۆشی شیزۆفرینیاوە بخۆن ، چونکە چەندین فاکتۆری دیکە لەتووشبون بەم نەخۆشیە هەیە نزیکەی ٪۱۰ ی دانیشتووانی جیهان بەدەستی چەپ دەنووسن .

پیاز لە نەخۆشی شێرپەنجەو دەردە باریکەو سیل دەتپارێزێ

توێژینەوەیەکی زانستی نوێ دەریخست کەسە بەتەمەنەکان و کەسە بەهێزەکان کە هیچ نەخۆشیەکیان نیەو ئەو کەسانەی کە بڕێکی زۆر لە پیاز دەخۆن ، ، ئەو کەسانەی بەشێوەیەکی بەردەوا و بەدرێژایی ژیانیان پیاز دەخۆن . تووشی نەخۆشیە جیاوازەان نابن ، لەکاتێکدا ئەو کەسانەی پیاز ناخۆن تووشی شێرپەنجە یان سیل دەبن . پیاز لەدەرمانە پارێزەرە گرنگەکانە بۆ پاراستنی ساغ و سەلامەتی دڵ ، ناهێڵێت کەخوێن لەخوێنبەرەکانی دڵدا بمەێت ، هەروەها نایەڵێت ئەم خوێنبەرانە تووشی گیران ببن ، کە ڕێ لە ڕۆشتنی ئۆکسجین و خۆراك دەگرن بۆ ماسوولکەکانی دڵ ڕوونیش بووەتەوە کە ئەو هۆکارانەی لەپێکهاتەی پیازدا هەیە نایەڵێت جەڵدە ڕووبدات گەرچی کاری لێناکات و لە ئاویشدا ناتوێتەوە .

بەکارهێنانی ژەهری دووپشك بۆ چارەسەری سرطان

جۆرە دووپشکێك لە ئەفریقای باشووردا هەیە کە ڕەنگی شینەو بەخێو دەکرێت ، کۆمەڵێك زانای فەرەنسایی ژەهری ئەم دووپشکانەیان بەسەر نزیکەی (٢٠٠٠٠) نەخۆشدا تاقی کردووەتەوە ، ئەنجامی گەلێك باشی بەدەستەوە داوە ، هەر بۆیە لە ئێستا هەندێك وڵات دەستیان کردووە بە هێنانی ئەو دووپشکانەو بەخێوکردنی .

بەڵام ئەوە نازانن هەموو دووپشکێك بۆ چارەسەری سرطان بەکار ناهێنرێت تەنها دووپشکی شین نەبێت .

ئافرەتان بۆ کڕینی شتوومەکی خۆراکی هۆشیارترن

لەچەرخی بەردیندا ئافرەتان بەکۆکردنەوەی خۆراکیە ڕووەکیەکان بۆ ئەندامەکانی خێزانەکانیان سەرقاڵبوون ، هەر بۆیە ئێستاش بۆ کڕینی سەوزەو میوە بەلێهاتووترین کڕیار دادەنرێن . توێژەرانی ئەمەریکی لەمیانەی تێبینیەکانیان لەیەکێك لەبازاڕە گەورەکان گەیشتە ڕاستی ئەوەی ، کە ئافرەتان زۆر باشتر لە پیاوان بەدوای خۆراکدا دەگەڕێن ، هەرچەندە پیاوان هەستێکی باشتریان بۆ دۆزینەوە شتوومەکەکانی ناو بازاڕەکان هەیە ، کەچی ئافرەتان زووتر شوێنی شتوومەکەکانی ناو بازاڕەکان دەدۆزنەوە . لەمیانەی ئەم لێکۆڵینەوەیەدا توێژەران داوایان لە ٨٦ ئافرەت و پیاو کرد ، کە سەردانی شەش فرۆشیاری هەفتە بازاڕییەکان بکەن . لەهەر دوکانێك بەشداربووان بۆیان هەبوو یەك خۆراکێکی ڕووەکی تاقیبکەنەوەو هەڵبسەنگێنن . لەکۆتایی ئەم تاقیکردنەوەیەدا بەشدار بووان بۆیان دەرکەوت ، کە توێژەران ویستوویانە تێستیان لە ڕێگای خێرای دۆزینەوەی شوێنەکان بکەن ، بەشدار بووانی ئەم لێکۆڵینەوەیە بۆیان هەبوو لەناوەندی هەفتە بازاڕییەکەوە بڕیاری هەڵبژاردنی خۆراکیە ڕووەکیەکان بدەن . نزیکەی ٤٠ ئافرەت توانمییان زۆر باشتر لە پیاوان شوێنی خۆراکیە ڕووەکیەکان بدۆزنەوە . لێکۆڵینەوەکانی پێشووتر : ئەوانەی بۆ دۆزینەوەی کەرەسەکانی دیکەی کرابوون ، دەریانخستبوو ، کە پیاوان دەتوانن ئەنجامێکی باشتر تۆمار بکەن . لە ژێر تیشکی ئەم لێکۆڵینەوەیە دەردەکەوێت ، کە ئافرەتان بۆ دۆزینەوەی سەوزە ، میوە و کەرەسە وەرزییەکان زۆر کارامەو زۆر زوو شوێنی خۆراکە باشەکان دەدۆزنەوە لەوانەیە جیاوازی نێوان ئافرەتان و پیاوان بە تێپەڕ بوونی (EVO LUTION) پەیدا بووبێت . ئەو ساتانەی پیاوان دەچوون بۆ ڕاو ، دەبوایە زانیاریان لەسەر لانەی ئاژەڵە کێوییەکان هەبوایە ، تا

بەنێچیرێکەوە بۆلای خێزانەکانیان بگەڕێنەوە . لەکاتێکدا ئافرەتان پێویست بوو شوێنی سەرچاوە خۆراکیە ڕووەکیەکانیان بزانیبایە ئەم لێکۆڵینەوەیە بەسەرپەرەری (NEW JOSHUA) لە زانکۆی YALE لە NEW HAVEN ئەنجامدراو ئەنجامەکانیش لەسەر ڕووبەری گۆڤاری -PROCEED –INGS OF THE ROYAL SOCIETYB- دا بڵاو کرایەوە

جگەرە کێشان زیان بە تۆڕی چاو دەگەیەنێت

کۆمەڵێك لەزانایانی فەرەنسی و بەریتانی لە ئەنجامی چەند تاقیکردنەوەیەکدا ئەوەیان ئاشکرا کرد ، کەجگەرە کێشان کاریگەرییەکی خراپی هەیە بۆ سەر هەستی بینین و دەبێتە هۆی لەناوبردنی تۆڕەکانی چاو بەتێپەڕ بوونی تەمەن .

هەروەها کۆمەڵەکە هۆشداری ئەوەشی دا کە زیاد کردنی زیان و نەخۆشیەکانی چاو بەهۆی زۆری جگەرە کێشانەوەیە ، وە ئەوەشیان ئاشکراکرد کە کاریگەری خراپی جگەرە کێشان دەبێتە هۆی لەناوبردنی تۆڕە زەردەکانی ناو چاو .

هەروەها کۆمەڵەکە ئەوەشی ڕوونکردەوە ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی لەناوچوونی تۆڕەکانی چاو دەبن بینین لەدەست نادەن بەلام ناتوانن بخوێننەوە و وەناشتوانن کەسەکان بەئاسانی لەیەکتر جیا بکەنەوە ، وە تەنها لە ١٠٪ جگەرە کێشەکان هەست بەوە دەکەن کەجگەرە کێشان زیانی خراپی هەیە بۆ سەر هەستی بینین و تۆڕەکانی چاو .

شایانی باسە ملیۆنێك هاوولاتی فەرەنسی بەنەخۆشیەکانی تۆڕی چاو گیرۆدە بوونە و حکوومەتیش ناو بەناو هەوڵی لە باربردنی دیاردەی جگەرە کێشان لەگشت شوێنەکان بەتایبەتی لەنێو دام و دەزگا حکومیەکان بەدات و لەم ڕووەوە بەردەوام هاوولاتیانی ئاگادار دەکاتەوە .

مۆسیقا شوێنێکی تایبەتی لەناو پێکهاتەکانی مێشکدا هەیە

لەوانەیە مۆسیقا بۆ بەردەوامی ژیانی مرۆڤ وەکوو ، خواردن و خوارنەوە ، پێگەیشتنی هەستیاری زۆر پێویست نەبێ ، بەلام ئەم پێکهاتە لەمێشکی مرۆڤدا وەکو یەك دەجوولێت . بەگوێرەی ڕاپۆرتێك کە لەسەر هێڵی ئینترنێتی (ڕۆیتێر) لە نیۆرك

بـلأو كراوەتـەوە ، لێكۆڵینـەوەكان سـەلماندوویانە ئـەو مۆسـیقایەی كـەبۆ تاقیكردنـەوە هەڵبـژێردراوە ، خانـەكانی هەسـتیاری لەمێـشكدا دەجووڵێنێـت كـە ئـەو سـەنتەرانە ئـەو بەشەی مێشكن كە پەیوەندیان بەخواردن ن خواردنەوە ، پێكگەیشتنی جنسی و خواردنی مادده بێهۆشكەرەكانەوە هەیە .

لە ژمارەی ٢٥ ی بلأوكراوەی (ئەكادمی نەتەوەیی زانستەكان)دا هاتووە ، لێكۆڵەران ئەم دۆزینەوەیان زۆر بەسـەیرو سـەمەرە نـاوبرد چونكە مۆسیقا نەپەیوەنـدی بەبەردەوامی ژیانەوە هەیە نـەوەكو مـادده بێهۆشـكەرەكان ڕاسـتەوخۆ پێكهاتـەكانی مێشك تێك دەدات . لێكۆڵینەرەكان بڕوایان بەوە هەیە كە مۆسیقا لەناو تەواوی كلتووری نەتـەوەكانی جیهانـدا هەیـەو لەوانەیـە لەئاسـت هەسـتی تەندروسـتی و هێوری مرۆڤەكانیـدا كاریگـەر بێـت . . ! دكتۆر (ئان بلأد) لە نەخۆشخانەی ماسا چوسێت لە

(چارلزتاون)ی نیۆرك لێكۆڵینەوەیەكیان لەسەر مێشكی دە موزیك ژەن ئەنجامدا . بۆ ئـەو لێكۆڵینـەوە مۆسـیقایەكی كلاسـیكیان هەڵبـژارد كـەزۆر بـەدڵی تێـستكراوەكان بـوو و كاتێك گوێیان لێ دەگرت و وێنەی مێشكیان بەئامێری (سی تی سـكەن)ی مێـشك دەگـرت وێنەكان ئەویان بـەدیار دەخست كە بـەزۆربوونی هەسـتی خۆشـی لەمۆسـیقا ، هاتووچۆی خـوێن لەمێـشكیاندا زۆرتـر بـوو ، لەكاتێكـدا ئـەم بابەتـە سـەبارەت بەمۆسـیقای ئاسـایی وەلأمێكی نـەبوو . بەووتـەی پسپۆڕان و لێكۆڵینـەران ، (توانـای مۆسیقا لـە دروسـتكردنی ئەم خۆشیە قووڵەی نموونەیی) جوولأنی سیستەمەكانی مێشك بەدەر دەهات كـە لەوانەیـە مۆسـیقا بـۆ بـەردەوامی ژیـانی مـرۆڤ سـەد لـە سـەد پێویـست نـەبێت ، بـەلأم لـە ڕاسـتیدا دەتوانێت لەبەرژەوەندی تەندروستی جەستەو ڕۆحی مرۆڤدا زۆر كاریگەر بێت .

ژەهری دووپشك بۆ نەخۆشی شێرپەنجە

بەپێی ئەو ڕاپۆرتەی كە لـە ڕۆژنامـەی (ئینـدیپێنت) بلأوكـراوە ، لـە ئەنجامی چـەند تاقیكردنەوەیەكی زانایاندا دەركەوتووە كە ژەهری دووپشك مادەیـەكی باشـە بـۆ چارەسـەر كردنی زۆر لەجۆرەكانی نەخۆشی شێرپەنجە كە دووچاری مرۆڤ دەبێت .

لێكۆڵـەران دەڵـێن (كاتێـك ژەهـری دووپـشك لەلایـەن پـسپۆڕانەوە دەكرێتـە جـۆرە بۆیەیـەك دەبێتـە چارەسـەرێكی بـاش كـە دەتوانێـت خانـە تووشـبووەكان بەنەخۆشـی

شێرپەنجە جیا بکاتەوە لەخانە تەندروستەکان و یارمەتیدەرێکی باشیشە بۆلابردنی شانە تووشبووەکان .

لێکۆڵەران لەتاقیکردنەوەیەکدا ئەوەش بۆیان ڕوون بۆتەوە کەماددەی کلۆرۆتۆکسیز کە پێکهاتەیەکی کیمیاییە لەناتو ژەهری دووپشکدا ٢ خولەك خۆی بەخانە تووشبووەکان بەنخۆشی شێرپەنجەوە دەنووسێنێت و جیا دەکاتەوە .

ترێ نەخۆشیەکانی جومگەو ڕۆماتیزم چارەسەر دەکات

شارەزایانی بواری خۆراك ڕایانگەیاند کەترێ بۆ ئەو کەسانەیـنەخۆشیەکانی ئێسك و سی و خوێن و ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی ڕۆماتیزم هاتوون زۆر بە سوودە .
شارەزایان ڕوونیان کردەوە کە ترێ یارمەتی لەش دەدات کەچەوری پێویست هەڵگرێت و بەمەش بەرگری لەش بۆ نەخۆشیەکان زیاد دەبێت هەروەها دەریانخست هەر ١٠٠ گرام لە ترێ ٩٥٪ ی ئاو ٧ گرام گلوکز گرامێك چەوری و ١٦ گرام کاربۆهیدرات ، نیوگرام پرۆتین و سی میلیگرام ڤیتامین C تیادایە .

ئاوی پەتاتە بەخێرایی ئازار لادەبات و خواردن زیاد دەکات

پزیشکە ئەڵمانیەکان لە نەخۆشخانەی (میونخ) پاش چەند تاقیکردنەوەیەك توانیان لە پەتاتە دەرمانێك ئامادە بکەن بەناوی (سۆلانۆلیت) کە لەسەر ٦٢ کەسی تووشبوو بەنەخۆشی گەدەو ڕیخۆڵە باریکە تاقییان کردەوەو ئەنجامێکی باشی هەبووەو دەرکەوتووە کە ئاوی پەتاتە بەخێرایی ئازار لادەبات و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات .

پەتاتەی شیرین وەکو پەتاتەی ئاسایی وایە بەڵام ڕێژەیەکی زیاتر شەکری تیادایە کەچی لە پەتاتەی ئاسایی بەسوود ترە ئاسانتر هەرس دەبێت و بڕێکی زیاتر ڤیتامیناتی تیادایە هەروەها ئەوەش دەرکەوتووە کە پەتاتە خۆراکێکی چاك و دەوڵەمەندە بەووزە هەر سەد گرام لە پەتاتە سەد کالۆری دەدات هەروەها دەوڵەمەندە بەکاربۆهیدرات کە ڕێژەکەی ٢٠٪ پێك دێنێت نزیکەی ٥٢٪ پرۆتین و بڕێکیش لە ڤیتامین B و کەمێکیش چەوری بەڕێژەی ٢ ، ٠ ٪ هەروەها ٥ ، ٠ ٪ خوێی کانزایی تێدایە وەهەروەها بڕی نموونەی بۆ مرۆڤ لەیەك ڕۆژدا بریتیە لە(٢٠٠ ٣٥٠) بۆکرێکارو وەرزشەوانان (٣٠٠- ٥٠٠)گرام پێویستەو ١٠٠ گرام لە پەتاتە هێندەی دوو لیتر لەئلوی پرتەقاڵ یان سێو ووزە دەدات ،

هەروەها بڕێکی باش لە ئاسن و مس و کانزاکانیشی تێدایە ، کە دەتوانرێت بەکاڵی یان بەکوڵاوی یان بەشۆربا لەگەڵ سەوزە ئامادە بکرێت بۆ منداڵانیش لەتەمەنی (٥-٦) ساڵیدا لەگەڵ پەنیر زۆر بەسوودە هەروەها بۆ ئەوانەش باشە کە گەدەیان لاوازە یان بەد هەرسن .

شووتی بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم بەسوودە

دەربارەی ئەو سوودانەی کەوا شووتی بەمرۆڤی دەبەخشێت زانایان دەڵێن : شووتی لەکاتی خواردنیدا نەرمکەرەوەیە بۆ ناو گەدەو ڕیخۆڵەش فێنك دەکاتەوەو سەوزەیەکی تەڕەو تینوێتی دەشکێنێ و پاڵیش دەنێت بەمیزەوە سەرەڕای ئەوەی بۆ ڕۆماتیزم باشە و لە تایفۆئید دەمان پارێزێت ، بەڵام زیادەخۆری دەبێتە هۆی بەد هەرسی ، بۆیە باشتروایە لەنێو ژەمەکاندا بخورێت یەکسەر دوای نانخواردن .

دوای ئەنجامدانی چەند تاقیکردنەوەیەك دەرکەوت کەشووتی دەوڵەمەندە بەڤیتامین C و هەژارە بە ڤیتامین A لە ٩٠-٩٣٪ئاوە ، ٦-٨٪ شەکرە ، کەمێکیش لەترشی نیکۆتینیك ، هەروەها فسفۆڕ و کبریت و پۆتاسیۆم و کلۆری تێدایە تۆوەکەشی خۆراکێکی بەسوودە پێکهاتووە لە ٤٣٪چەوری و ٧ ، ١٥٪ شەکرو ٢٧٪ پرۆتین .

هەروەها سەرچاوەکان دەڵێن : زانای ژاپۆنی دکتۆر (ئامۆرا) مامۆستای زانکۆی (کیۆتۆ) توانی هۆرمۆنێکی شل لە تۆوی شووتی دەربهێنێت کە یارمەتی گەورەبوونی قەبارەی ڕووەکی تر دەدات بەشێوەیەك کە قەبارەکەی ١٠ ئەوەندەی قەبارەی ئاسایی لێدێت .

ڕۆنی زەیتوون خوێنبەرەکان لە ڕەقبوون دەپارێزێت

ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە ڕۆژنامەیەکی ئەورووپی تایبەت بەبواری خۆراك بڵاوی کردەوە دەریخست ، کەخواردنی یەك کەوچك ڕۆنی زەیتوون یارمەتی کەمبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ دەدات لەخوێن ن کاتێکیش ڕێژەی کۆلیسترۆڵ کەم بوو لەخوێن ئەوا خوێنبەرەکان تووشی ڕەقبوون نایەن .

لێکۆڵەران لەزانکۆی بەرشەلۆنەی ئیسپانی دەریانخست کە ئەو کەسانەی ڕۆژی دووکەوچك بۆ ماوەی هەفتەیەك لەو ڕۆنەیان خواردووە دەرکەوت کە ڕێژەی (١)میل کۆلیسترۆڵی جۆری (LDL) کەم بووەتەوە کە ئەم جۆرە کۆلیسترۆڵە دەبێتە هۆی ڕەقبوون و تەنگ بوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشیەکانی دڵ .

پرتەقاڵ

پرتـەقاڵ یەکێکـە لـەو میوانـەی لـەبازاڕەکانی کوردسـتاندا زۆرەو شـای میوەکـانی زستانە ، ئەم میوەیە زۆر سوود بەخشە بۆ لـەشمان واباشـە پـێش نانخواردن بخورێـت پڕە لەڤیتامین(B-A-C)وە ماددەی ئاسن و کالیسیۆم و فسفۆر و هی تری تیادایە

سوودەکانی : پرتـەقاڵ ئێسکمان بـەهێز دەکـات و خوێنمـان پـاك دەکاتـەوە بـەرگری لـەشمان زیـاد دەکـات دژ بەنەخۆشـیەکانی سـەرماو هەڵامـەت و لەئێـسکە نەرمـە دەمـان پارێزێت ئاوی پرتەقاڵ بۆ منداڵی ساواو کەسانی بەساڵاچوو دەرمانەو زۆر باشە .

وەرزش زامنە بۆ لەشێکی بەهێز

ئەوەی گومانی تێدا نیە ئەوەیە کە وەرزش بەسوودە بۆ پاراستنی تەندروستی مرۆڤ و چەکێکی بەهێزە دژی نەخۆشیەکان ، بۆیە هەمیشە پزیشکەکان ئامۆژگاری خەڵك دەکەن بۆ وەرزش هەموو ئەو توێژینەوانەش کە لە بواری وەرزشدا کراون تا ئێستا لـەوە دڵنیامان دەکەنەوە کە ئەوانـەی وەرزش دەکـەن تەندروستیان لەوانـەی کـە وەرزش ناکەن باشتـرە ، ئەو توێژینـەوە زانستیانەی سوودی تەواویوەرزشیان خستۆتە ڕوو بـۆ مـرۆڤ دڵـی مـرۆڤ بەتایبـەتی ئـەو وەرزشـانەی کـە بەدەسـت و پـێ ئـەنجام دەدرێـت ، چـونکە ئـەو جـۆرە وەرزشانە وادەکەن بڕێکی زۆر خوێن بڕوات بۆ بەشەکانی لەش ن ئەم بـەش خوێنـە خـۆراك و ووزەی تـەواوی تێدایـە لەسـەر بـاری ئـەوەی ئـەو وەرزشـانە وادەکـەن خـوێن بـەخێرایی بەلەشـدا پێپـەڕبێت و بۆیـە پەیوەندییـەکی ڕاسـتەوخۆ هەیـە لـەنێوان وەرزش و توانـای ماسوولکەکانی دڵ ، تەنانەت پەیوەندیەکی زۆر بـەهێزیش هەیـە لەنێوان وەرزش و نـەرمی توانـای ڕاکێشانی ماسوولکەکان ، بۆیـە ئەگـەر ئێمـە بڕیـاری تەمـەڵی بـۆ لـەشمان بدەین ، ڕەنگـە نـەتوانین زۆر بەباشـی ماسـوولکەکانی ڕابکێشین و نەیشتوانین ئـەوەی دەمانـەوێت لەجووڵـەی خـوازراودا هەسـتین ، جگـە لـە وەرزشـیش ، کۆمـەڵێك ڕەگـەز هەیـە کـە سـوودی تەواویان هەن بۆ لەشمان ، وەك : ڕەگەزەکانی (کالیسیۆم و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم) .

خواردنەوەی گازی پەستانی خوێن لە ئافرەتاندا زیاد دەکات

بەپێی دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەیەك لە پسپۆڕانی (هارڤارد) ئەنجامیان داوە دەرکەوتووە لەو خواردنە گازیانەدا پێکهاتەیەك هەیە دروست دەبێت جیا لە پێکهاتەی (کافائین) کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە ژناندا جێگەی ئاماژەیە هەر لەهەمان کاتدا ڕایانگەیاندووە کەخواردنەوەی چوار کوپ قاوە لە ڕۆژێکدا ڕێژەی پەستانی خوێن دادەبەزێنێ لەهەمان کاتدا ٧٠٪ - ١٢٪ ترسی تووشبوون بەم نەخۆشیە کەم دەکاتەوە ئەمە لەکاتێکدایە کەخواردنەوەی زیاد لەچوار جتار لە ڕۆژێکدا خواردنەوەی گازەکان دەبێتە هۆی تووشبوون بەم نەخۆشیە کە ڕێژەی ٢٨٪ - ٤٤٪ ی نەخۆشیەکە زیاد دەکات .

سوودەکانی بادەم

١- پێستی ووشك جوان دەکات و چارەسەرە بۆ زور لەنەخۆشیەکانی پێست و قلّیشانی دەست و قاچ .

٢- چارەسەرە بۆ سووتانی پلە یەك .

٣- شیری بادەم بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی سنگ و کۆکەی بەردەوام و ڕەبۆ .

٤- دژی هەوکردنی گورچیلەیەو بۆ نەمانی ڕەمڵ و ئاسان میزکردن چارەسەرە .

٥- چارەسەری توورەبوون و هەڵچوون دەکات .

٦- کەم خوێنی ناهێڵێت ن بەهۆی بوونی ڤیتامین (B) و ئاسن و کانزای تیایە .

٧- چارەسەرە بۆ نەمانی کرمی ڕیخۆڵە .

٨- توێکڵی بادەم بەکولاّوی چارەسەرە بۆ هەوکردنی قوڕگ و کۆکە .

٩- ڕۆنی بادەم چارەسەرە بۆ نەخۆشی دڵ .

١٠- ئەگەر ڕۆنی بادەم بەکار بهێنرێت لەجیاتی ڕۆنی تر ، ئەوا کۆلیسترۆڵی خوێن دادەبەزێت و کاریگەری لەڕۆنی زەیتوون بەهێز ترە بۆ لەش .

من ئەیزانم تۆیش بیزانە ! !

١) ئەو دایکانەی شیردەدەن ، پێویستە دورکەونەوە لەخواردنی (کەرەوز) چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی شیرەکە .

٢) شەربەتی (ترێ) چارەسەری نەخۆشی ڕەق بوونی خوێنبەرەکان و (تصلب الشرايين) دەکات .

٣) بەکارهێنانی (کافور) قژی سەر زوو سپی دەکات و بەداخەوە ، شەکری کلۆ بۆ ئەوەی ڕەنگی سپی بکەن کافووری تێدەکەن لە کارگەکاندا .

٤) خواردنی گێلاس خراپ نیە ، بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە .

٥) ئەو ئافرەتانەی سکیان پڕە ، بۆ ئەوەی دور کەونەوە لەمناڵ لەبارچوون ، پێویستە هەموو ڕۆژێك (٢٠) دەنك بادەمی شیرین بخۆن .

٦) بۆ ئەوەی قژت دورکەوێتەوە لە ڕووتانەوە و بەهێز بێت و درێژ بێتەوە و ڕەشی بکات ، ئەوا زەیتی گوڵە (مۆردی) لێبدە ، واچاکترە تۆوی گوڵەکە بێت .

٧) گەڵای (نیلوفەڕ)ی تازە پێگەیشتوو ، دەتوانێ برین زوو چاك بکاتەوەو گوڵەکەشی خەوت زوو لێ دەخات .

٨) (گوڵە هەمیشە بەهار) لە دڵتەنگی دوورت دەخاتەوەو دڵخۆشت دەکات .

٩) ئاوی گەڵای (هەنجیر) جێگای پەڵەی کوتاندنی خاڵی شین (وشم) لادەبات .

١٠) بۆ ئەوەی ڕزگارت بێت لەبالۆکەی دەست و پەنجەت (تەماتە)ی سەوز قاش بکەو بیخەرە سەر بالۆکەکە بۆ ماوەی سێ شەو ، دوای ئەوە بالۆکەکە نامێنێ ن چونکە ماددەی سالسالیك ئەسیدی تێدایە .

سوودەکانی بێدەنگی

* هێزێکی بیرکردنەوەی زیاترت پێ دەبەخشێت بۆ ئەوەی زیاتر بیربکەیتەوە .
* وات لێدەکات دەسەڵاتت بەسەر خۆتدا هەبێت لەکاتە هەستیارو ناسکەکاندا .
* وات لێدەکات بەرامبەرەکەت هەرچی لەدڵدا بێت بۆت بدرکێنێ .
* باشترین چارەسەرە بۆ گرفتەکانی نێوان ژن و مێرد .
* لەناو کۆمەڵدا وات لێدەکات زیاتر ڕێزت لێبگرن .
* بەبێدەنگی چەکی دوژمنەکانت تێك دەدەیت و توانای قسە کردنیان ناهێڵێت .

دەتەوێت خەونەکانی خۆت بیربکەیتەوە

(فـردریش ئۆبـست کـالولی) زانایـەکی کیمیاییـە ماوەیـەکی زۆر هـەوڵی دا بگاتـە ڕێکخستنی کیمیایی بەنزین بەڵام هەوڵەکانی بێ ئەنجام بوون ، لەکاتێکدا دەنووست هەر بیری لەو بیرۆکەیە دەکردەوە ، شەوێك لەخەو هەستاو شەش ماری بینی کەهەر یەکەیان گازی لـە کلکـی ئەویتـریان دەگـرت و لەکۆتایـدا بازنەیـەکی گـەورەیان دروسـتکرد لەمـەوە ڕێکخستنی کیمیایی وەرگرت کە لەشەش مارەکە دەچێت .

ئەگـەر بتـەوێت سـوود لەخەونـەکات وەربگریـت دەبێـت لەپێـشدا ئـەو خەونـەت بیـربکەوێتەوە ، بۆ ئـەوەی بـزانین کـەی خـەون دەبیـنین پێویـستە بـزانین کەخەونەکانمان لـەماوەی ٩٠ خولەکـدا ڕوودەدەن لەبیدایـەتی خـەودا واتـە لـەکاتی نووسـتنی جووڵـە خێراکـانی چـاوەکان واتـە ئەگـەر چـاوەکان دوای ٩٠ خولـەك خەبـەرت بـووە دەتوانیـت یارمەتی خۆت بدەیت بۆ بیـرهێنانەوەی ئـەو بیـرۆکانەو دەتوانیت چەند جارێك لەماوەی ٩٠ خولەکدا ئەم دووبارە بکەیتـەوەو دەتوانیـت بیـرۆکەکان وەربگریـت بەدەسـتەوەو لـەژێر ناونیـشانی جیـاوازدا بینووسـیتەوەو بیبەسـتیتەوە بەچـەند ڕووداوێکـی تایبەتییـەوەو دووبارە بیخوێنیتەوەو پێش ئەوەی بچیتە سـەر جێگـا ئـەم وەرزشـە ڕۆحیـە وای لـە هەندێ کەس کردووە تەنانەت لەخەونەکانیشیاندا هەندێك لەهەست و بەئاگابوون هـەبێت لەکاتی خەوندا و دەتوانیت لەشەوێکدا زیاتر لەچوار خەون ببینیت .

میوەی کێوی ڕزگارت دەکات لەکێشی زیادە

کێـوی میوەیـەکی زۆر بەسـوودە بـۆ ڕێکخـستنی خـۆراکی بەتیبـەتی لـەکاری کەمکردنەوەی یشدا چونکە یاریدەدەری هەستکردن بەتێری دەدات . پسپۆڕەکانی خۆراك هەمیـشە ئاماژەیـان بـەگرنگی ئـەم میوەیـە کـردووە کـە لـە گۆڤـاری (قـەبس)دا هـاتووە . میوەی کێوی میوەیەکی دەوڵەمەندە بەڤیتامین C ، کەدانەیـەك لـەمیوەی کێـوی ڕێژەیـەکی بەرزی ڤیتامین C تێدایـە کـە لـە نێـوان ٢٠٠ بـۆ ٣٠٠ میللـی گرامدایـە بـۆ هـەر سـەد گـرام ، یاخود نزیکەی کێشی دوو دانەی مامناوەندی .

پسپۆڕەکانی خۆراك ئاماژە بەوە دەکەن کەمیوەی کێوی سوودی زۆرو گـەورەی هەیـە بۆ لەش ، ئەم میوەیە یەکەی گەرمی کەم ئەدات بەلەش لەچاو ئەوەی کە ڕێژەیـەکی زۆر لـە ڕیـشاڵی تێدایـە لـە هـەمان کاتـدا ئامۆژگـاری دەکرێـت بـەخواردنی میـوەی کێـوی بـۆ

یاریدەدانی لەسەر بەرگری کردن لە هەوکردنی پێست و هەروەها بۆ ڕزگار بوون لەئارەق کردنەوەی زۆر ن هەروەها یاریدەی کرداری هەرس و پاککردنەوەی دابەزاندنی تێکڕای کۆلیسترۆڵ لەخوێندا دەدات .

چارەسەرکردنی کێشەی زیادکردنی کێشی لەش لەپاش وازهێنان لەجگەرە کێشان

یەکێك لەو کێشانەی کەخەڵکی پێوەی دەناڵێنن لەپاش وازهێنان لەجگەرە کێشان بریتییە لەزیادکردنی کێشی لەش ، لێکۆڵینەوە تازەکان دەریان خستووە کە ئەو دەرمامنانەی یارمەتیدەرن بۆ وازهێنان لەجگەرە کێشان و کۆنترۆڵ کردنی کێشی لەش لەکەسێکدا ن یەکێك لەو عیلاجانەی بەکاردێت (رومینات) کە تاقیکراوەتەوە لەسەر ڕێژەیەکی زۆر لەخەڵکی کە ڕۆژانە بڕی (٢٠ میللیگرام) دەرمان بدرێت بەو کەسانەی کەوازیان لەجگەرە هێناوە بەڕێژەی ٪٤٠ جیاوازی هەیە لەگەڵ دەرمانە وەهمیەکان .

دەرکەوتووە ئەو دەرمانەی بەکار دێت بۆ کەمکردنەوە بەجیاوازی (١ کیلۆگرام) بۆ ئەو کەسانەی کەوازیان هێناوە لەجگەرە کێشان کە دەرمانی وەهمیان وەرگرتووە کە کێشی لەشیان زیادی کردووە بەڕێژەی (٣ کیلۆگرام) ، پزیشکەکان گرنگی دەدەن بەو لێکۆڵینەوە نووسراوانەی کە لەسەر دەرمانەکان کراون کە بەکاردێت بۆ دابەزاندنی کێشی لەش و وازهێنان لەجگەرە کێشان هێناوە بەبێ تێکەڵاو بوونی هۆکارە دەرەکیەکان .

تائێستا جگەرە کێشان هۆکاری ئەساسی تێکدانی تەندروستی ملیۆنان خەڵکەو تووشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجەو سی و چەندین نەخۆشی ترو پێویستە بەرپرسانی تەندروستی پارەیەکی گونجاو تەرخان بکەن بۆ ڕێکلام کردن و کەناڵە ڕاگەیاندنەکان بۆ وازهێنان لەجگەرە کێشان کە تائێستا بەشێوەیەکی بەرچاو ڕێژەی جگەرە کێش لەجیهاندا ڕوو لە زیاد بوونە ، ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی جگەرەوە تووشی خەڵکی دەبێت ، شێرپەنجەی سیب ، شێرپەنجەی پرۆستات و شێرپەنجەی گەدەیە .

سوودە سەرەکیەکانی سێو

سێو میوەیەکی بەسوودە بۆ ڕیخۆڵەو نەخۆشیەکانی هەوکردنی توندو ئازارەکانی (تا) و جگەرو گورچیلەو میزەڵدان لەگەڵ ئەوەشدا کاریان ئاسان دەکات ن کۆکە هێواش دەکاتەوەو بەڵغەم دروستکردن ناهێڵێت ، دەوڵەمەندترین میوەشە بەڤیتامینەکان وەك ڤیتامین (A-B١-B٢ -D) میوەی سێو زۆر لە پزیشکان وەك چارەسەری بەکاری دەهێنن .

شەربەتی سێو : ئەگەر سێوەکە بهاڕین یاخود بگوشرێت ئاوەکەی بگیرێت بەمەرجێك لەسەر شێوەی خۆی بمێنێتەوەو تێکنەچێت ، وابەباش دەزانرێت کە لە ڕۆژێکدا دوو پەرداخ لەئاوی سێو بخورێتەوە بۆ زاڵ بوون بەسەر ئەم نەخۆشیانەو ڕۆیشتن لەسەری .

هەروەها بەسوودە بۆ نەخۆشی موولولەکان و غوودەی لووەکان و ڕەق بوونی خوێن بەرەکان و نەخۆشیەکانی جگەرو کەم خوێنی و نەخۆشیەکانی کۆئەندامی میز و نەخۆشیەکانی پێست و ڕۆماتیزم و تووڕەیی و نەخۆشی جومگەکان .

یاریە ئەلیکترۆنیەکان توانای ژمێریاری

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی ڕایگەیاند : ئەو خوێندکارانەی کاتێکی زۆر لەگەڵ یاریە ئەلیکترۆنیەکان دەبەنە سەر ناتوانن کاتی تەواو بدەن بەکارەکانیان و جێبەجێ کردنی ئەرکی خوێندنگەیان ، لێکۆڵەرانی زانکۆی میشیگان و تەکساس ڕایانگەیاند : بە پشت بەستن بەیادەوەری (١٥٠٠) خوێندکار کە تەمەنیان لە نێوان (١٠ بۆ ١٩) ساڵیدایەو تیایدا هاتووە ، ئەم هەرزەکارانە کەکاتێکی زۆر لەگەڵ یاری ئەلیکترۆنی دەبەنە سەر نزیکەی لە ٪٣٠ کاتی کەمتر دادەنێن بۆ خوێندنەوەو (٪٣٤) کەمتریش بۆ جێبەجێ کردنی ئەرکی خوێندنگەکەیان .

لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی دەرخستووە : کات بەسەر بردن لەگەڵ هاوڕێ و خێزاندا ئەو کاریگەریەی نیە بەرامبەر ئەو کاتەی کە لەگەڵ یاریە ئەلیکترۆنیەکاندا زیاتر دەیبەنە سەر ، هەروەها ڕوونیشی کردەوە ئەوانەی حەز لەیاری ئەلیکترۆنی دەکەن لەماوەی هەفتەیەکدا ڕۆژانە کاتژمێرێك یاری دەکەن ، بەڵام لە ڕۆژانی پشوودا ئەو کاتە زیاد دەکەن بۆ کاتژمێرو نیوێك . بۆ ئەم بابەتەش کوڕان لە ٪٨٠ زیاتر یاری دەکەن بەرامبەر بەکچان

شلەمەنی قەرەبووی مادده لەدەستچووەکانی لەشی منداڵ دەکات

لەساڵە یەکەمەکانی تەمەندا هەندێك منداڵ دووچاری ڕشانەوە و سکچوون دەبن بەڵام پزیشکەکان تەئکید لەوە دەکەنەوە کە ئەم گرفتانە تەنها هەندێك نیشانەی سووك و ئاساین ، دەشتوانێت چارەسەری بۆ بکرێت لە ڕێگای هەندێك شلەمەنیەوە کەتایبەتن بەچارەسەر کردنی ئەو گرفتانەی کەمنداڵ تووشی دەبێت بەمەرجێك گەر منداڵەکە توانای وەرگرتنی ئەو شلەمەنیەی هەبێت .

هەندێك خواردنی هاڕاوی تایبەت هەیە کە خوێی کانزاییی تیایە و توانای کۆئەندامی هەرس لە هەڵمژینی شلەمەنیەکان زیاد دەکات ن دەبێت ئەو منداڵەی کە تووشی سکچوون دەبێت لەماوەی پانزە بۆ سی خولەك ڕێژەیەکی کەم لەو شلەمەنیەی بدرێتێ بۆ ئەوەی منداڵەکە دوور بێت لە ووشك بوونەوە بەتایبەت لەدەوروبەری لێوەکانیدا ، لەکاتێکدا کەمنداڵەکە توانای ئەوەی نیە لەڕێگای دەمەوە شلەمەنیەکان بخوات دەبێت لە ڕێگای خوێنهێنەرەوە بیدرێتێ .

سوودەکانی بادەمی تاڵ

ئازاری نەخۆشی شەقیقەو ڕۆماتیزم هێور دەکاتەوە بۆ ئەم مەبەستەش ناوکی بادەمی کوتراو لەگەڵ کەمێ ئاودا بەجۆرێ هەویری لێ بکەو لەجێگەی ئازارەکەی بدە بۆنی ناخۆشی پێ و بن هەنگڵ ناهێڵێ و خورانی ئەگزیما هێوردەکاتەوە بەتایبەتی لەکاتی گرژبوون هەروەك جاری پێشوو هەویری ناوکی بادەمی تاڵ ئامادە بکەو لەسەر پارچە قوماشێك دایبنێ و ئینجا بیخە سەرجێگای ئازارەکە کلی بادەمی تاڵ بۆ بەهێزکردنی بینایی بەکار دێت کەسانێ کەئازای گورچیلەیان هەیە بەمەرجێ ئازارەکە بەهۆی بەردەوە نەبێ ، ئەوا هەندێ بادەمی تاڵ لەگەڵ هەندێ نیشاستەو نەعنای ووشکدا وەك بۆدرە لێ بکەو بیخۆن ، خواردنی لەگەڵ هەنگویندا بەمەبەستی کردنەوەی کیسی سەفراو جگەر و نەخۆشیەکان بەسوودە بەکار هێنانی بادەمی تاڵ بۆ تیمارکردنی گازی سەگی هارپێش گەیشتن بە پڤیشك بەسودە هەڵسووینی کوتراوەکەی بەدەم و چاودا پەڵەو لەکەو پاشماوەکانی ڕووی پێست ناهێڵێ .

قەڵەوی لەمێشکەوە دەست پێدەکات

یانس کلاوس برۆنگ زانایەکی ئەڵمانی و پسپۆڕێکی تایبەتە بەزانستە جینیەکان ئاماژە دەکاتت کە قەڵەوی لەمێشکەوە دەست پێدەکات و ٪۹۰ نموونەی ئەو کەسانەی بەدەست قەڵەوییەوە دەناڵێنن تیایدا مێشکیان نیشانەیەك یان هێمایەکی ئاراستە ناکرێت لەلایەن لشەوە بەهۆی ووزەی تەواوی هەیەو ئیتر پێویستی بەخواردنی زیاتر نیە .

برۆننگ کە کۆمەڵێك تاقیکردنەوەی لەسەر هەندێ مشکی تاقیگەیی ئەنجامداوەو تیایدا دەرکەوتووە ئەو مشکانەی کەخانەی دەماری تایبەت بەمێشکیان نیە بەشێوەیەکی زۆر زیادەڕۆیی قەڵەو دەبن ، زانا ئەڵمانیەکە تەئکید لەوە دەکاتەوە کەخانە ڕۆنیەکان هۆرمۆنێك دەردەدەن بەناوی (لیبیتین)وە کە بەهۆی سووڕی خوێنەوە دەگاتە مێشك و پرسیارێکی ئاسایی ئاراستەی مێشك دەگات بەوەی ئایا خواردنی زیاتر دەوێت یاخود نا .

لە درێژەی ووتەکانیدا برۆننگ دەڵێت : (دەبێت ئێستا بگەینە هۆی ئەوەی بۆچی خانەی دەمارەکان نیشانەیەك ئاراستەی هۆرمۆنی لیبیتین ناکات بۆ ئەوەی ئیتر کەسەکە خوارن نەخوات ، پێشی وایە هۆی ئەم مەسەلەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە بەرەنگار بوونەوە دەکرێت لەلایەن لشی کەسە قەڵەوەکانەوە بەرامبەر بەهۆرمۆنی لیبیتین .

ژەمە خواردنی خێرا لەلایەن ژنی دووگیان کۆرپەکەی قەڵەو دەکات

توێژینەوەیەکی تەندروستی ئاماژە بەوە دەکات کەخواردنی ژەمە خۆراکیە خێراکان لەلایەن ئافرەتی دووگیانەوە یان لەو ماوەیەی کۆرپەکەی شیرەخۆرە ، لەوە دەچێت هۆکارێك بێت بۆ ئەوەی کەمنداڵەکانیان لەدوایندا تووشی نەخۆشی قەڵەوی بن .

لێکۆڵینەوەکەان سەبارەت بەم مەسەلەیە دەڵێن : توێژینەوەانی پێشتر دیاریکردووە ئەو منداڵانەی لە دایکێکی قەڵەو لەدایك دەبن تووشی قەڵەوی دەبن بەڵام ئەو توێژینەوەیە نوێیە کە تاقیکردنەوەکانی لەسەر کۆمەڵێك مشك ئەنجامدراوە لە نوێترین توێژینەوەیە ئاماژە بەچۆنیەتی هەڵسوکەوت دەکات کە دەبێتە هۆی پەیڕەو کردنی بەرنامەیەکی خۆراکی ناتەندروست .

نیل ستیکلاند توێژەرێکە لە کۆلیژی ڤیتەرنەری پادشایی لەلەندەن کە یەکێك بووە لەو کەسانەی لەم توێژینەوە تەندروستیە بەشدار بووە تەئکید لەوە دەکاتەوە کە نیشانەی

بوونی بەرنامەیەکی جینیی هەیە بۆ قەڵەوی و دەتوانین ئاشکرای بکەین کە پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی هەیە لە نێوان ئەو خۆراکانەی دایکان دەیخۆن و کاریگەریان هەیە بەسەر منداڵەکانیانەوە .

مۆبایل نەوەیەکی بێ زاکیرەی دروستکردووە

ئایا تۆ دەتوانیت بەبێ مۆبایل بژی ؟ ئەمە پرسیارێکە کە لەوانەی بیرکردنەوەیان لێی تووشی دڵەڕاوکێمان دەکات و بمانخاتە خەیاڵی دنیایەکی داخراوەوە کە تێیدا بەهیچ شێوەیەك نەتوانین نەبوونی ئەم ئامێرە لای خۆیمان وێنا بکەن . دەکرێت بڵێن بەهاتنە ئارای سەرجەم تەکنەلۆژیا بەتایبەت تەکنەلۆژیای زانیاری زانیاری و پەیوەندی گرتن . بەشێکی زۆری ئەرکی مرۆڤەکان کەمبۆوەو خرایە ئەستۆی ئەو ئامێرانەی بەقەبارەیەکی بچووکەوە چەند بەرابەری مرۆڤ توانای هەڵگرتنی زانیاری هەیە بەگشتی هاتنە کایەی تەکنەلۆژیای زانیاری زیاتر لەهەموو شتێك زیاتر کریگەری لەسەر زاکیرەو بیرەوەری مرۆڤەکان هەبووە . بەپێی لێکۆڵینەوانەی ئەم دواییە بلاّو کرانەوە ئەوە نیشان دەدات کە بەهۆی بەکارهێنانی فراوانی مۆبایل و ئامێرە تەکنۆلۆژییەکانی ترەوە خەڵکی لەهەموو شتەکانیان لەناو ئامێرەکانیاندا هەڵدەگرن ناتوانن هەندێ شتی لاوەکیش وەبیرخۆیان بهێننەوە لە ڕشاستیدا ئەوانەی کە تەمەنیان (٣٠ ساڵە کەمتر لە ٥٠ ساڵەکان) ڕۆژی لەدایکبوونی ئەندامانی خێزانەکانیان دەزانن دوو لەسەر سێی ئەو کەسانە دەڵێن بۆ وەبیرهێنانەوەی هەر شتێك پەنا دەبەنە بەر مۆبایلەکانیان .

کالچ دۆپلین پسپۆڕی بواری دەروونناسی دەڵێت : (ئەمڕۆ ئەو کەسانە زۆر شتیان هەیە کە بەزاکیرەی خۆیانی بسپێرن) .

ڕێژەی بەکارهێنانی خوێ لەخواردنی بەریتانیادا زیادی کردووە !

هەرجۆرە دەعوەتکردنێك بۆ خواردنە خێرۆاکان (لەفە) ئەگەری خواردنی ڕێژەیەکی زۆر لەخوێی چێشتی لەگەڵدا دەبێت . کۆمەڵەی (کاش) یا (کاری بەکۆمەڵ بۆ خوێ و تەندروستی) ڕایگەیاند خواردنی یەك ژەمی خێرایی پیتزا چوار هێندە زیاتر لەباری ئاسایی خوێی ڕێگە پێدراو کە لەڕۆژێکدا .

حکومەتی بەریتانی لەڕاگەیەنراوی تەندروستی خۆیدا بەرزترین ڕێژەی خوێی دیاری کرد بە شەش گرام بۆیەك کەسی گەورە، وە پێنج گرام بۆ منداڵی تەمەن نێوان ٧ – ١٠ ساڵ ، وەسێ گرام بۆ منداڵانی نێوان تەمەن ٤ – ٦ ساڵ ، لەگەڵ ئەم دیاریکرنەدا چێشتخانە خێراکان ڕەچاوی ناکەن ، تەنانەت کۆمەڵەی (کاش) ڕایگەیاند لە لێکۆڵینەوەیەکدا بۆ گەورەکان دوو ئەوەندەو بۆ منداڵان شەش ئەوەندەی ڕێژەی ڕێگە پێدراو بەکار ئەهێنرێت .

هەربۆیە (کاش) داوایکردووە لەگشت چێشتخانەکان زانیاری تەواو پێشکەش بکەن دەربارەی ڕێژەی خوێ بەڕاستی بخەنە ڕوو ! وە پێویستە ئەو چێشتخانانە پاساوی پەسەند بخەنە ڕوو لەبەزاندنی ئەو ڕێژانە وە ئەگینا تووشی سزا دەبن .

مادده کحولیەکان دەخۆنەوە ئەگەری تووشبونیان بەشێرپەنجەی میزەڵدان

توێژینەوەیەکی نوێ لەزانکۆی باشووری کالیفۆرنیا ئاشکرای کرد کە ئەو ژنانەی مادده کحوولیەکان دەخۆنەوە مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی میزەڵدان لێدەکرێت

توێژەرەوانی زانکۆی ناوبراو بۆ زیاتر لە ١٠ ساڵە زانیاری لەزیاتر لە٢٠٠ هەزار کەس کۆدەکەنەوە ، ئەو زانیاریانەی کۆیان کردۆتەوە بریتین لە ووردەکاریەکان دەربارەی ڕەوشی تەندروستیان کرداری ڕۆژانەیان .

وێندی سێتیاوان لە توێژینەوەیەکدا تیشکی خستبووە سەر ئەو ژنانەی کەدووچاری شێرپەنجەی میزەڵدان بوو بوون .

لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا شێرپەنجەی میزەڵدان باوترین جۆری شێرپەنجەیە لەدوای شێرپەنجەی سنگ و سی و قۆڵۆنەوە مەترسی گیان لەدەستدان بەم نەخۆشیە کەمەو بەنزیکەی لەسەدا دوو بۆ لە سەدا سێ تا دەمرێت .

بەڵام لەو ژنانەدا کەمێژووی شێرپەنجەی ناوەوەی میزەڵدان یاخود قۆڵۆنیان هەیە مەترسی گیان لەدەستدانیان زیاترەو لەوانەیە بەڕێژەی ٤٠٪ بۆ ٦٠٪ بێت .

لە ئەنجامدا بۆیان ئاشکرابوو ئەوانەی کە هەرگیز نەیانخواردۆتەوە مەترسی تووشبوونیان بەشێرپەنجەی دیواری ناوەوەی میزەڵدان دووئەوەندە زیاترە لەکەسانی تری کە بەڕادەیەکی کەم دەخۆنەوە .

هاوکاتیش دەڵێت ئەو ژنانەی کە باریکن و کێشی لەشیان کەمە مەترسی تووشبوونیان زیاترە لەو ژنانەی کە قەڵەون .

هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە خەڵکی کێش کەم ناسکترن و خواردنەوەی کحولیات بەبەخێرایی کاردەکاتە سەر گۆڕانی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی لەشیان .

لەکۆتایدا سێتیاوان دەڵێت : خواردنەوەی کحولی دەبێتە هۆی دروست بوونی گەلێك کێشەی تەندروستی و ئەمە یەکەم جار نیە خواردنەوەی کحولی بەنەخۆشیەوە ببەسترێتەوە .

سیستمی خۆراك و بەنەخۆشیە دەروونیەکان

ڕکخراوی تەندروستی جیهانی و کۆمپانیای فود کامبینرز لە توێژینەوەیەکی پزیشکی هاوبەشدا ئاشکرایان کرد ، کە ئەو سیتمی خۆراکەی لەم سالآنەی دوایدا لەزۆربەی وولآتانی جیهان پەیڕەو دەکرێت ، دەبێتە هۆی تووشبوون بەنەخۆشیەکانی دەماغ و کاریگەری بۆ سەر بیرچوونەوەش هەیە .

ڕێکخراوی تەندروستی ڕایگەیاند : لەو تاقیکردنەوە پزیشکیانەی کەبۆ هەندێك لەکەسانی تووشبوو بەنەخۆشیەکانی مێشك ئەنجامدراوە ، دەرکەوتووە گۆڕانکاری کردن لە سیستمی خۆراك و پەیڕەو کردنی سیستمێکی تەندروست ، کاریگەری زۆر زیاترە لەچاو چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەروونی و عەقڵیەکان بەداودەرمان .

تیشکی مانگ ئازاری سەری مرۆڤ زیاد دەکات

بەپێی توێژینەوەیەکی نوێ لەزانکۆیەکی ئوسترالیا ئەنجامدراوە ئەو تیشکەی لەمانگەوە بلآو دەبێتەوە ، کاریگەری ڕاستەوخۆی بۆ سەر زیادکردنی ئازاری سەری مرۆڤ هەیە . سایتی پانێت بلآویکردەوە : لەو توێژینەوەیەدا دەرکەوتووە کە بەهۆی گرژی و خاوبوونەوەی دەمارەکانی مێشکەوە کە گۆڕانکاریی لەمادده کیمیاییەکانی مێشکدا دروست دەکەن ، مرۆڤ هەست بەئازاری سەر دەکات ، لەنێو ئەو ماددانەشدا ماددەی (سیرۆتونین)ە کە بەهۆی تیشکی مانگەوە ڕێژەکەی کەمدەبێتەوە ، ئەوەش دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازاری سەری مرۆڤ .

خواردنـــەوەی قـــاوە کاریگـــەری توانـــای بیـــرکردنەوەی ژنـــان

لەلێکۆڵینەوەیەکی زانستیدا لە وولاتـی فەرەنسا دەرکـەوتووە ، خواردنـەوەی قاوە کاریگەری هەیە بۆ پاراستنی توانای بیرکردنەوەی ژنان کاتێك کە دەکەونە تەمەنەوە . بۆ ئەم مەبەستە تیمێکی زانستی لێکۆڵینـەوەیان لەسـەر ژمارەیـەك ئافرەت کرد کە تەمـەنیان ٦٥ سـاڵ بـەرەو ژوور دەبـوو ، دەرکـەوت ئـەو ئافرەتانـەی کـە ڕۆژانـە ٣ کـوب قاوەیـان خواردۆتـەوە ، تەندروسـتی مێـشکیان باشتـربووە لەوانـەی کـە ڕۆژانـە ١ کـوب قاوەیـان خواردۆتـەوە . لێکۆڵینەوەکـە ئەوەشـی دەرخـستووە کەخواردنـەوەی قـاوە بـەهۆی بـوونی مـادەی کافـاین تیایـدا ، ئافرەتـان دەپارێزێـت لـە تووشـبوون بەنەخۆشـی خەڵەفاوی بـەڵام لەلایـەکی دیکـەوە (کـارین ریـچی) سەرپەرشـتیاری تیمەکـە دەڵێـت نابێـت پەلـە بکرێـت لەبڕیاردانـدا ، چـونکە کاریگـەری مـاددەی کافـایین بـۆ سـەر مێشك لێکۆڵینـەوەی ووردی دەوێت .

خواردنی قەیسی بۆ سکچوون باشەو دەمارەکان هێور دەکاتەوە

توێژەران دەڵێن : (دەوڵەمەندی قەیسی بەهۆی بوونی ڤیتامین (ئەی و بی و سی)یە و سـوودێکی گـرنگ بـەمرۆڤ دەبەخـشێت ، چـونکە قەیـسی میوەیـەکی چـالاکەو لـەکاتی خواردن خێرا هەرس دەبێت ، بـەڵام بۆ ئەوانـەی کە کێشەیان لەکۆئەنـدامی هەرسـدا هەیـە کەمێك ماندوویان دەکات .

هـەروەها بۆ کـەم خوێنی بەسـوودەو دەمـار بـەهێز دەکـات و ئـارەزووی خـواردن زیـاد دەکـات و ، وە بـۆ سکـچوونیش باشـەو دەمارەکـان هێـور دەکاتـەوە بەتایبـەتی بـۆ ئـەو نەخۆشانەی کە ئەمڕۆ لەهەندێ شارو شارۆچکەکانی کوردستان تووشـی پـەتای سکـچوون هـاتوون سـوودمەندە ن هـەروەها دەردانـی ئـارەق کەمدەکاتـەوە گەشـە لـە منداڵانـدا زیـاد دەکات و قەبزی ناهێڵێت بۆ بەساڵاچووان و لاوانیش سوودێکی ڕادەبەدەری هەیە .

دکتۆر (لۆکلیـرك) دەڵێت : خواردنی قەیسی دەرمـانی کـەم خوێنیـەو هـەر ١٠٠ گرام لەقەیسی ٤٥٪ پێویستی لەش لەووزە لە ڕۆژێکدا دابین دەکـات ن هـەروەها ٨٪ لـە ڤیتـامین سی و ٦٪ بی و ٣٪ بی١ ی تێدایە . لەبەر ئەوە قەیسی دەوڵەمەندە بەشەکر و بەهایـەکی خـۆراکی باشـی هەیـە لەگـەڵ زیـاتر کردنـی توانـای بـەرگری لـەش دژی نەخۆشـیەکان ، وەچاویش بەهێز دەکات . خواردنی قەیسی بۆ ئەوانەیش وەرزش دەکەن گرنگەو بۆ ژنـانی دووگیالنیش سوودەکەی بێ هەژمارە .

خواردنەوەی چا دەبێتە هۆی پتەو بوونی ئێسکەکان و ددانەکان

لەمیانەی لێکۆڵینەوەیەکدا کە لەلایەن چەند پزیشکێکی ددانەوە ئەنجامدراوە ئاشکرا بووە کە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان خواردنەوەی چاو زەرد بوونی ددانىدا هەیە . پزیشکەکانی ددان دەڵێن : (خواردنەوەی چا سوودێکی یەکجار زۆری بۆ مرۆڤ هەیە ، لەیەك گلاس چادا رێژەیەکی باش لەمادەی فلۆری تێدایە ، کە ئەو ماددەیە دەبێتە هۆی پتەو بوونی ئێسکەکان و ددانەکان و هەروەها ئەو بەکتریایانەی کە دەبنە هۆی پووکانی ددانەکان چالاکیەکانیان کەم دەکەنەوە .

ئەو لێکۆڵینەوەیە کە لەلایەن توێژەرانی پێشوو ئەنجام درابوو سەلماندوویانە کەخواردنەوەی چا بۆ پێشگیری لە پووکانەوەی ئێسکەکان زۆر باشە ، هەروەها توێژەران ئەوەشیان ڕاگەیاند کە دەتوانرێت زەرد بوونی ددانەکان بەهۆی شووشتنەوە پاك بکرێنەوە

خواردنەوەی ئاو لەسەر ئێشە دەتپارێزێت

زانا ئەڵمانیەکان ڕایانگەیاند : خواردنەوەی بەشێکی زۆر لەئاو پارێزگاری لە بڕی شەکرە دەکات ، لەگەڵ خواردن بەشێوەیەکی ڕێك لەگەڵ پێویستی دوورکەوتنەوە لەخواردنی شیرینی زۆر ، هەروەها زانایان ئاماژەیان دا بەوەی کەخواردنەوەی ئاوی زۆر ئازاری ئێسقان کەم دەکاتەوە .

توێژینەوەکە ئامۆژگاری کرد بەپێویستی وەستان لەسەر خواردنەوەی قاوە بۆماوەیەك لەبەر نەهێشتنی سەرئێشە و گرنگی پێدان بەکاری شێلانی سەر بەپەنجەکانی دەست و بەکارهێنانی گژوگیا ، وەك چای سەوزو یەنسوون و دارچینی و نەعنا چونکە لەئەسپرین و دەرمانی تری سەرئێشە باشترن و هەروەها گرنگیدان بەسەردانیکردنی پزیشکی ددان بەشێوەیەکی دروستی .

سێو کۆرپەکەت لە ڕەبۆ دەپارێزێت

توێژینەوەیەکی نوێی هۆڵەندی دووپاتی کردەوە کە ئەو ئافرەتانەی لەکاتی دووگیانی دا سێو دەخۆن ڕەنگە منداڵەکانیان لە تووشبوون بەنەخۆشی ڕەبۆ بپارێزن . لەکاتی توێژینەوەکەدا تیمێك لە توێژەرانی هەردوو وڵاتی هۆڵەندەو سکوتلەندە لەژێر سەرپەرشتی زانکۆی (ئۆترێخت) دوو هەزار ئافرەتی دووگیانیان خستە ژێر پشکنینەوە

و لەچۆنیەتی بارودۆخی سی (١٢٥٣) لەمندالّەکانیان کۆلّییەوە لەتەمەنی ٥ سالّیدا ١٦٣ لەو مندالآنە ٩ ، ١٢٪ یان لەکاتی نووستنیاندا برووسکە بەناو سکیاندا هاتووەو ١٤٥ لەو مندالآنە ٦ ، ١١٪ یان تووشی ڕەبۆ بوونەتەوە .

چەند ئامۆژگارییەك لەژیانی ڕۆژانەتدا بەکاری بهێنە

١- بۆ ئەوەی لەمێروولە ڕزگارت ببێت : خەیارێك بهێنەو پارچە پارچەی بکەو ئێنجا لەو جێگایە دایبنێ و کەمێرووەی لێ دەردێ .

٢- کاتێك ماسیت خواردو دەستەکانت بۆنی هات بۆنەمانی بۆنەکە : دەستەکانت بەسرکەی سێو بشۆ .

٣- بۆ ئەوەی ماسی تازە بناسیتەوە : لەناو ئاوی ساردی دابنێ ، ئەگەر کەوتە سەر ئاو مانای وایە تازەیە .

٤- بۆ نەهێشتنی ئاوکردنی چاو لەکاتی پیاز وورد کردن : بنێشت بخۆ .

٥- بۆ ئەوەی لیمۆ بەزۆرترین ڕێژە سوودت پی ببەخشێت : لەناو ئاوێکی گەرم دایبنێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر .

٦- بۆ سپیکردنەوەی جل و بەرگ : جلەکە لەناو ئاوێکی شلەتێن دابنێ لەگەلّ پارچەیەك لە (میونێك) بۆ ماوی دە خولەك ئینجا بیشۆ .

٧- بۆ لابردنی بنێشت لەسەر جل : جلەکە لەناو ساردکەرەوە دابنێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر .

٨- بۆ ئەوەی ئاوێنە بریقەدار بێت : خاوێنی بکەرەوە بە ئیسپرتۆ .

٩- بۆ ڕزگار بوون لەمشك : بیبەری ڕەش بەو جێگایەدا بکە گومانی بوونی مشکت لێی هەیە ، کاتێك مشك ئەو بیبەرە دەبینێتەوە ڕادەکاتە دەرەوە .

ڕۆنی سرووشتی بۆ جوانی دەم و چاوت

پێستی هەستیار جۆرێکە لەو پێستانەی کە گۆڕانی ئاوو هەوا بەئاسانی کاری تێدەکات بەتایبەتی سەرمای زۆر یان گەرمای زۆر ئەو کارتێکردنەش بە وێنەی پەلّەی سوور دەردەکەوێت لەسەر ئەو کەسانەی پێستیان سپی و هەستیارە .

بۆ ڕزگار بوون لەو کاریگەریانەو پاراستنی جوانی دەم و چاو دەتوانین دەم چاومان چەور بکەین بەڕۆنی کەتان کەدەتوانین لەوکانی عەتارەکاندا دەستمان بکەوێت و هەموو شەوێك پێش نووستن دەم و چاوی پێ چەور بکرێت و بۆ ماوەی یەك هەفتە

هۆکارەکانی قەڵەو بوون

ئەگەر ویستت کێشت دابەزێنی بەڕێگەیەکی زانستیانە ئەوا داوای ئەم ڕێنماییانە بکە وەتا ڕێگەی چارەسەر بەدەست دەهێنیت خواردن ، کەم جووڵەیی ، بۆ ماوەی زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی زیادبوونی کێش هاتوون ، هەڵەی ئەگەر خۆیان بێ بەشی بکەن لەخۆراك بەمەبەستی ڕزگار بوون لێی هەندێ لەو کەسانە پەنا دەبەنە بەر ئەو کەمخۆراکیەی کە لە گۆڤارو ڕۆژنامەکاندا بلاو دەبێتەوە ، بەبێ ڕاوێژی پزیشکی ئەمە ڕێگەیەکی هەڵەیەو وای لێدەکات بێبەش بێت لەخۆراك . . . بەلام پاش ئەوەی کۆتایی بەکەم خۆراکی هێنا خراپتر پەلامار دەدات ، ڕێژەی ئەو کەسانەی کێشیان زیادی کردووە لە بەریتانیا ٥٩٪ ی پیاون ٤٩٪ ی ئافرەتن قەڵەویی بۆتە کێشەیەکی سەرەکی وولاتە پێشکەوتووەکان دونیای سێ بەهۆی بەرەو پێشچوونی شارستانییەوە مرۆڤی کەمتەرخەم کردووە لەبەکارهێنانی جووڵەی جەستەیدا .

ڕێنمایی : چۆن دەزانی کێشت زیادی کردووە ؟

خۆت بکێشەو خۆت بپێوە ، پاشان یەك مەتر لە درێژیت دەربکە ، ئەوە مایەی کێشت دەردەچێت ، هەندێ کەس دەڵێت : من ئاسایی نان دەخۆم بەلام هەر قەڵەو دەبم ؟ دەکرێ وابێت بەلام لەوانەشە زیاد لە پێویست شت بخۆیت هەندێ جار زیادبوونی کێشت دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری دیکە

* هەندێ دەرمان دەبێتە هۆی قەڵەو بوون . – دەرمانی کەئابە دەرزی کۆرتیزۆن – دەرمانی غوددە

* هەندێ خۆراك دەبنە هۆی قەڵەو بوون – (شیرینی – چەرەسات) – ئەو خواردنانەی غازی تێدەکرێت و شەکری تێدایە هۆکارە بۆ قەڵەوی

* ئەو یاریزانانەی لە قەڵەوی دەردەکەون – بەگرانی هەناسە دەدات – بەگرانی هاتووچۆ دەکات

* ئەو نەخۆشیانەی تووش دەبنەوە – شەکرە – پەستانی خوێن – زیاد بوونی چەوری لەخوێندا – نەخۆشی دڵ

سەرنج / ئەو کەسانەی قەڵەون پێویستە وەرزش بکەن بۆ ئەوەی پێویستیان بەچاودێر نەبێت بێگومان سوودمەند بێت

پەنجە مژین لای منداڵ

کاتێك منداڵ تەمەنی دەگاتە پێنج مانگی چەند خوویەکی سرووشتی لەگەڵدایە بەدی دەکرێن و هەندێ جار لەگەڵی دەمێنێتەوە تاکۆتایی ژیانی هەندێ جلریش کاتیەو نامێنێت ، یەکێ لەو خووانە کە لە منداڵدا هەیە بەدی دەکرێت دیاردەی پەنجە مژین یاخود دەست مژین بەگشتی ، کاتێك دایکان و باوکان ئەم دیاردەیە لەمنداڵەکەیاندا دەبینن هەست بە دڵتەنگی دەکەن چەند بیرێك دێت بەمێشکیاندا هەڵدەستن بەسزادانی منداڵەکەیان بۆ نموونە سزادانی دەروونی دەدەن و پێیان دەڵێن : ئەگەر ئەمجارە پەنجە بمژی ئێمە دایك و باوکتان ناکەین ، وە لە کوردەواری خۆماندا بەپەڕۆ پێچیان لەدەستی منداڵەکە لەو کاتەدا بەخێوکەر ئەم کردارە بەکارێکی دروست دەزانێ بەڵام ئەم کارە هەڵەیە چونکە بیرکردنەوەی منداڵێك بۆ منداڵێکی تر دەگۆڕێ پێکهاتەی لەڕووی جەستەو دەروونیەوە پەنجە مژین لای منداڵ کارێکی ئاساییە ئەوەندە مەترسیدار نیە بۆ سەر ژیانی منداڵەکە ، ڕەنگە لەکاتی مژینی پەنجەی میکرۆب بچێتە ناو لەشیەوە ببێتە هۆی نەخۆشی ، بەڵام ئەمەمان لەبیرنەچێت کەهەندێ جار مەنداڵەکە پەنجەی دەمژێت پووکی پێ دەخورێنێت و هاتنە دەرەوەی ددانەکانیەتی پێی ئاسوودە دەبێت هەر کاتێك ئەو کاتە ددانەکانی هاتنە دەرەوە ئەوا مژینی دانەکانی لەبیردەچێتەوە . لێرەدا دووخاڵ لێکدەدرێتەوە :

١) لەوانەیە منداڵەکە شیری خواردبێ بۆیە دەست و پەنجە مژین دەکات .

٢) مەرج نیە ئەو منداڵەی کە دەست و پەنجەی دەمژێت برسی بێت بەڵکو پێویستی بە مژینی پەنجەیەتی یان ئاسوودەیە .

مۆز

یەکێکە لەو میوە بەناوبانگانەی کە لەهەندێك وڵاتان دەڕوێنرێت و بەرهەمەکەی لەڕێی بازرگانیەوە بەجیهاندا بڵاو دەبێتەوە .

لە هەندێ وڵاتدا مۆز خواردنێکی سەرەکیە هەروەك چۆن خۆمان نان بەخواردنی سەرەکی خۆمان دەزانین لەبەر ئەوە زۆرینەی پێویستیەکانی لەشمان دابین دەکات هەر بۆیە باش وایە منداڵان مۆز بخۆن چونکە ئێسکیان بەهێز دەکات و گەشەیان خێرا دەکات

پێکهاتەکانی مۆز : ئەگەر بێت و بەجوانی پێبگات ئەوا پڕ دەبێت لە ڤیتامینەکانی (A- B- C)هەروەها بەڕێژەیەکی زۆر شەکری تێدایەو لەگەڵ ئەوەشدا مۆز کانزاکانی ئاسن و فسفۆر و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و هی تری تێدایە .

چۆنیەتی خواردنی : پێویستە بەچاکی بیجویت و گەر کەسێك مۆز بخوات و جوان نەیجوێت ئەوا هەرسی ئاسان نابێت و ناڕەحەتی دەکات . پزیشکێکی فەرەنسی دەڵێت : خواردنی مۆزێکی پێگەیشتووی تازە سوودی لەیەك کیلۆ گۆشت زیاترە .

مۆز بۆ کێ باشە : مۆز بۆ ئەو کەسانەی لەڕووی جەستەییەوە لاوازن بەسوودەو بەهێزو قەڵەویان دەکات ، سنگ نەرم دەکاتەوەو بۆ کۆکەو مێشك باشە .

مۆز بۆ کێ باش نیە : مۆز بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان لەگەڵدایە باش نیە بۆ ئەو کەسانەی قەبزن باش نیە ، زۆر خواردنی مۆز دەبێتە هۆی پێچ هاتن بەسکدا .

خۆراکی کەم چەوری تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان کەم دەکاتەوە

لێکۆڵەرەوە ئەمریکیەکان ئەوەیان ئاشکرا کرد کە پابەند بوون بەخۆراکی چەوری کەم ، مەترسیەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان کەم دەکاتەوە دوای تەمەنی بێ ئومێد بوون .

دکتۆر روس برنتیکاو هاوکارەکانی لەناوەندی فرد هنتشنسون بۆ هەوکردنەکان لەشاری سیاتلی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئامارەیان بەوەکرد کە ئەو لێکۆڵینەوەی ئەنجامیان داوە دەربارەی کاریگەریەکانی رێکخستنی خۆراکی چەوری کەم لەسر رێژەی نەخۆشیە درێژخایەنەکان و شێرپەنجەی مەمك و شێرپەنجەی قۆڵۆن ٤٨٨٣٥ ئافرەتی لەماوەی(٥) ساڵدا لەخۆگرتووەو کراونەتە ٢ کۆمەڵەوە .

هەرچی‌یە کۆمەڵەی یەکەمە ٢٩٢٩٤ ئافرەتی لەخۆ گرتبوو کەخۆراکی ئاساییان دەخواردوکۆمەلەی دووەمیش ١٩٥٤١ ئافرەتی لەخۆ دەگرت و ئەو خۆراکانەیان دەخوارد کە رێژەیەکی کەم چەوریان تێدا بوو بە ئەندازەی ٢٠٪ و رێژەی سەوزەو میوەکانی تێدا زۆر بوو .

بۆ ماوەی ٨ ساڵ خرانە ژێر چاودێری پزیشکیەوە ، پاشان لەمیانەی لێکۆڵینەوەکە ئەوە دەرکەوت کە رێژەی تووشبوون بەشێرپەنجەی هێلکەدان لەو ئافرەتانەی کەخۆراکی

کەم چەوریان دەخوارد کەمتر بوو لەو ئافرەتانەی خۆراکی ئاساییان دەخوارد ، هەروەها دەربارەی شێرپەنجەی مەمکیش هەمان ڕاستی سەلما ، بەلام لێکۆڵینەوەکە جیاوازی ڕێژەی تووشبوونی بەشێرپەنجەی قۆلۆن نەخستە ڕوو .

مەترسی پێکەوە بەکارهێنانی دەرمان و خۆراك

ئایا بەکارهێنانی هەردەرمانێك لەگەڵ هەر خواردنێکدا تەندروستە ؟ لەکاتی بەکارهێنانی کام دەرماندا دەبێ ووریای کام خواردن بین ؟ گۆڤاری لێکۆڵینەوە زانستیەکان کە لە ئەمریکا دەردەچێت ، ئەمەی بلاو کردووەتەوە کە لەکاتی بەکارهێنانی هەندێك دەرمان ، خواردنی هەندێك خۆراك زیان بەتەندروستی مرۆڤ دەگەیەنێت ، لەمانە بۆ ئەوانەی دەرمانی نەخۆشی تەنگە نەفەس بەکاردەهێنن خواردنەوەی قاوە ، هەروا ئەوانەی دەرمانی پاڵەپەستۆی خوێن بەکاردەهێنن خواردنی مۆز لەوانەیە بۆیان ببێتە هۆی مەترسی . پێکەوە خواردنی جۆری خۆراك و بەکارهێنانی دەرمان بەپێی گۆڤارەکە ئەمجۆرە مەترسیانەی بەدواوە بێت کە بەم شێوەیە ڕیزبەندییان دەکات :

لەکاتی بەکارهێنانی دەرمانی نەخۆشی تەنگەنەفەس ، خواردنەوەی قاوەو بەکارهێنانی(ماددەی کحول) دەبێتە هۆی تێکچوونی گەدە و بەرزبوونەوەی ناڕەحەتی لەنەخۆشییەکە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی پاڵەپەستۆی خوێن خواردنی مۆز ، پرتەقاڵ ، سەوزەو ، ئەو خۆراکانەی کەمادەی پۆتاسیۆمیان تیادا دەوڵەمەندە ، لەوانەیە ببێتە هۆی هاتنە پێشەوەی گیروگرفت لەدڵ . لەکاتی بەکارهێنانی دەرمانی ستاتین (دەرمانی کەمکردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ) بەکارهێنانی ماددەی ئالکۆل لەوانەیە زیان بەجەرگ بگەیەنێت . ئەو کەسانەی کەڤیتامینی K بۆ ناسککردنەوەی خوێنیان بەکاردەهێنن ، خواردنی برۆکۆلی ، سپیناغ و کەلەرم و لەوانەیە ڕادەی کاریگەری دەرمانەکە بگەیەنێتە ڕێژەی سفر ئەو کەسانەی خواردنەوەی ئەنەرژێك و ڤۆتکای تێکەلاو دەخۆنەوە ، گەر حەبی سەرئێشەی پاراستیمۆل بەکار بهێنن ، لەوانەیە زیان بەجەرگیان بگەیەنێت .

نەشتەرگەری جوانکاری ، شێواویەکان نەشارێتەوە . . . بەڵام

هەندێك پەنا دەبەنە بەر نەشتەرگەری جوانکاری بۆ بچووککردنەوەی لوت و دەستکاری کردنی هەندێ شوێن و کەمکردنەوەی چەوری وورگ ، بەبێ ئەوەی هەست بەمەترسیە تەندروستیەکانی دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە بکەن .

بەپێی بۆچوونی توێژەران ئەوانەی مەبەستیانە نەشتەرگەری جوانکاری ئەنجام بدەن ، دووچاری مەترسیەکی تریش دەبنەوە ئەویش زۆربوونی ئەو پزیشکانەی کە ئەزموونیان لەو بوارەدا نیەو تەنها مەبەستیان بەدەستهێنانی پارەیە لەو ڕێگایەوە .

پاش مردنی (دۆندا ۆست) دایکی گۆرانی بێژی ئەمەریکی (کانیا وست) لە ١٠/ ١١ / ٢٠٠٧ کە نەشتەرگەرییەکی جوانکاری بۆ ئەنجامدرابوو ن توێژەران زیاتر تیشکیان خستە سەر مەترسیەکانی ئەو نەشتەرگەرییە .

توێژەران وتیشیان : نەشتەرگەری جوانکاری بوارێکە بۆ بەدەستهێنانی قازانجێکی دارایی و هیچ کۆمپانیایەکی دڵنیابوونی تەندروستی مەترسیەکانی ناگرێتە ئەستۆی خۆی ، بەڵام بەهۆی بەرنامە تەلەفزیۆنیەکانی وەك پزیشکی (٩٠٢١٠)و ئیکستریم مێك ئۆفەر کە بەتەواوی ڕیکلامی بۆ دەکەن و پشتگیری ئەنجامدانی دەکەن ، نەشتەرگەری جوانکاری بۆتە دیاردەیەکی بەربڵاو .

کۆمەڵگای ئەمەریکی بۆ نەشتەرگەری جوانکاری ڕوونیکردەوە ، بۆ بەدەست هێنانی بڕوانامەی ئەو کۆمەڵگەیە دەبێت پزیشك دەرچووی کۆلیژێکی باوەڕپێکراو بێت و بەچڕو پڕی ڕاهێنانی لەبوارەکانی نەشتەرگەری جوانکاریدا کردبێت ، ئەو کۆمەڵگایە ئەوەشی ووت : ئەگەر بێت و نەشتەرگەریەکانی لابردنی چرچی دەم و چاو بەهۆی دەرزی و دەرمانی(بوتوکوس) وە لابردنی موو بەتیشکی لێزەر ، لەگەڵ سەرجەم نەشتەرگەریە جۆربەجۆرەکانی تری جوانکاری کە لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا لەساڵی ٢٠٠٢ دا ئەنجامدراون ، دەگاتە ١١ ملیۆن نەشتەرگەری جوانکاری .

لەکۆتاییدا توێژەروانی نەشتەرگەری جوانکاری ئاگاداری دەدەن کە ئەو ژمارە زۆرەی پزیشکی ناشارەزای ئەو بوارەی نەشتەرگەرییەوە کەتەنها مەبەستیان دەستکەوتی داراییە ، بۆتە هۆی دوورخستنەوەی بواری نەشتەرگەری جوانکاری لەۆمپانیاکانی دڵنیایی تەندروستی و ووتیشیان ئەگەر پزیشکەکان بەپێی تایبەتمەندێتی لەبوارەکانی خۆیان دوور لەمەبەستی تایبەتی ئەرکەکانیان ئەنجام بدەن ؛ خزمەتی باشترو زیاتر

پێشکەش دەکەن و ئەگەر نەشتەرگەریش لەدەرەوەیەنەخۆشخانە ئەنجام بدرێت پێویستە خۆی نەخۆشەکە ناوەندێکی پزیشکی هەڵبژێرێت وخۆی نەخاتە ژێر مەترسیەوە ، گرنگیشە پشکنینی تەواو بۆ نەخۆشەکە بکرێت بۆ دڵنیا بوونەوە لەتوانای خۆڕاگرتن لەبەرگەگرتنی نەشتەرگەریەکە .

بەرهەمهێنانی سیستەمێك کە ڕێگە دەدات گوێ بگری لەمنداڵەکەی لەناوسکیدا

ئێستا دایکان دەتوانن گوێ بگرن لەجووڵەی منداڵەکانیان لەکاتی سکپڕیدا لەڕێگای سیستەمێکەوە بەناوی angel sounds لەڕێگای ئەو سیستەمەوە دایکەکە دەتوانێت ئاگای لەجووڵەی منداڵەکەی بێت و گوێبیستی لێدوانەکانی دڵی منداڵەکەی بێت بەبێ ئەوەی سەردانی پزیشك بکات . ئەم سیستەمەش ڕێگە دەدات بەدایکەکە بەتەواوەتی هەست بەمنداڵەکەی بکات لەکاتی جووڵانەوەیدا ، سیستەمەکەش ئامێری تۆمارکردنی دەنگی تێدایەو بەرهەمهێنراوە بۆ بەکارهێنانی کەسایەتی .

ئەم ئامێرەش زۆر بەئاسانی هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکرێ و باشتر وایە پاش تێپەڕ بوونی (١٢)دوانزە هەفتە لەسەرتای سکپڕیەوە بەکار بهێنرێت و نرخیشی دەگاتە (٢٧) دۆلار .

دەبێت ئەو کەسەی ئەم بەرهەمە دەکڕێت زانیاری هەبێت سەبارەت بەچۆنیەتی کڕینی دا بۆ نموونە کەسێك لەکیشوەری ئەوروپادا دەتوانێت بەئاسانی بیکڕێت بەڵام لە ئەمریکادا تەنها لەڕێگای ڕاوێژکاری پزیشکەوە بکڕدرێت .

بەریتانیا جلوبەرگی دژ بەمیکرۆب دروست دەکات

کۆمپانیایەکی بەریتانی لەم ماوەیەدا توانی دەست بکات بە پەرەپێدانی جلوبرگێکی خەوتنی تایبەتی کە لەپێکهاتەکانی دروستکردنیدا توخمی زیوی تێدایە ، ئەمەش لە پێناو دابینکردنی زۆرترین بەرگریکردنی جەستەی ئەو نەخۆشانە دژ بەمیکرۆب کەبۆ چارەسەرکردن ڕوو لەنەخۆشخانەکان دەکەن و بۆ ماوەیەك تیایدا دەمێننەوە .

وەك ئاشكراشە توخمی زیو چەند گیراوەیەكی تیادایە كەدژ بەمیكرۆبن ، سەرەڕای ئەوەی ئەو تاقیكردنەوانەی نەخۆشەكان هەستاون بەئەنجامدانی سەبارەت بەم جلوبەرگانە ئەنجامێكی باشیان لێكەوتۆتەوە .

لەلایەكی تریشەوە شارەزایان گومانیان دەربڕیوە لەنرخداریەتی تەندروستی ئەم جلوبەرگانە لەنەهێشتنی نەخۆشی و میكرۆبەكاندا ، چونكە پێیان وایە باشترین ڕێگە چارە لەوەدایە كەهەوڵ بدرێت نەخۆشخانەكان پەرەیان پێبدرێت و زیاتریش خاوێن بكرێنەوە .

گەڕانەوەی هەستی بەركەوتن بۆ ئەو كەسانەی دەستی دەستكردیان هەیە

زانا ئەمریكیەكان بەم دواییانە توانیان هەستی بەركەوتن بگەڕێننەوە بۆ دووكەس كەدەستەكانیان قرتاوەو ئێستا دەستیان لەشێوازی دەستكردە ، پیدەچێت ئەمەش هەنگاوێك بێت بۆ پەرە پێدانی پارچە هەستیارەكانی مرۆڤ .

ئەو دوو كەسەی كەنەشتەرگەریەكەیان بۆ ئەنجامدراوە لەلێدوانێك وتیان : (ئێستا لەتوانامانمدا هەیە كە هەست بەدەستەكانمانەوە بكەین كەوەختی خۆی لەدەستیانداوە) دوای ئەوەی كەتوانرا لەپاشماوەی ئەو دەمارانەی كە لەدەستە قرتاوەكانیانەوە بەجێمابوو ببەستنەوە بەقەفەزی سنگیانەوە .

ئەم كردارە بەشێوازی بەستنەوەی چەند تەلێكی كارەبایی بەسترابوّوە بەشانیانەوە لە ڕێگای ناردنی نامەی مێشكەوە كەبەرەو سنگیان ئاراستە دەكراو لەوێشەوە بەرەو دەستە دەستكردەكانیان ئەم ئامارژانە (ایعاز) دەڕۆیشت .

ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە لەكارەكانی ئەكادیمیای نیشتمانی زانیاری بلاّوكرایەوە .

(تۆد كویكن) كەپزیشكێكی سەرپەرشتیاری توێژینەوەكە بوو سەبارەت بەم ڕووداوە وتی : ئەم دۆزینەوەیە ڕێگا خۆشكەر دەبێت بۆ ئەو كەسانەی كەتووشی كارەساتی دەست قرتاندن بوونەتەوە ، بەدەستێكی دەستكردەوە توانای هەستی بۆ بگەڕێتەوە وەك ئەوەی دەستی ئاسایی خۆی بێت) .

زۆر بەکارهێنانی مۆبایل لەکاتی شەودا دەبێتە هۆی تێکدانی خەو

توێژینەوەیەکی زانستی لەوولاتی سوید ئاشکرای کرد کە ئەو کەسانەی شەوانە پێش خەوتن مۆبایل بەکار دێنن ئەوا ناتوانن بەشێوەیەکی رێك و پێك بخەون و تووشە هەراسان دەبن لەناو جێگەدا . توێژینەوەکە کە لەلایەن کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی مۆبایلەوە پشتیوانی ماددی بۆ کراوەو بۆ ماوەی هەژدە (١٨) مانگ لێکۆڵینەوە لەسەر (٣٥) پیاو و(٣٦) ئافرەت ئەنجامدراوە کە تێکرای تەمەنیان لە نێوان (١٨ – ٤٥) ساڵیدا بوو . لە ئەنجامدا دەرکەوتووە کە بەهۆی ئەو تیشك و شەپۆلە موگناتیسیەی لەمۆبایلەکەوە دەردەچێت و دەگاتە گوێ و مێشکی بەکارهێنەری مۆبایلەکە ، ئەوا لەکاتی خەوتن تووشی جۆرێك لەخەو بزرکان و سەر ئێشەو هەڵچوونی دەروونی دەبێت . هەروەها لێکۆڵینەوەکە ئەوەش ئاشکرا کرد کەزۆر بەکارهێنانی مۆبایل دەبێتە هۆی تووشبوونی بەنەخۆسیەکانی سەرئێشەو رشانەوەو لەبیرچوون لەسەرووی هەمووشیانەوە نەخۆشی کەمخەوی یاخود نەنوستن .

شایانی باسە ئەم لێکۆڵینەوەیە لەپەیمانگای (کارۆلینسا)ی سویدی زانکۆی (واین)ی ئەمریکی ئەنجامدراوە .

شیر رێگرە لە نەخۆشی شەکرە

لە توێژینەوەیەکی نوێ سروشی لێکۆڵەروانی بەریتانی بۆیان دەرکەوت کەوا نیو لیتر شیر رۆژانە بەبێگومان رێگر دەبێت لە تووشبوونی پیاوان بەشەکرەو نەخۆشیەکانی دڵ وەستاندنێکی زانستی کە سەربە زانکۆی (کاردیف بولیز) ئەوەی پش راست کردەوە کەوا موشتەقاتی شیریش کاریگەری هەیە بۆیە هەڵستان ئەم توێژینەوەیە بۆماوەی (٢٠) ساڵی رەبەق لەسەر ٢٧٥ پیاو کەتەمەنیان لەنێوان (٤٥ – ٥٠) ساڵیدا بۆیان دەرکەوت کەوا ٥٠٪ ئەگەری کەمکردنەوەی ترسناکی ئەم نەخۆشیە لەسەر ئەو پیاوانە . وە هەر ئەو لێکۆڵینەوە ئاماژەی پێکرد کەوا ئەم نەخۆشیەش بەهۆی ئەوەی شیر ماددەو خواردنێکی سوودمەندە بۆیە لەکۆتاییدا ئەم لیژنەیە زۆر جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کەوا خواردنی شیرو شوێنکەوتووانی وەك شیر ئەوا سوودمەندی زیاترە . سەرچاوە BBC & ARABIC com

داهێنانی کاتژمێرێکی تایبەت بەنەخۆشی مەلاریا

توێژەرێك لەباشووری ئەفریقا توانیویەتی کاتژمێرێك دروست بکات کەهەڵگرەکەی ڕاستەوخۆ هەست بەنەخۆشی مەلاریا دەکات لەکاتی تووشبونیدا بەو نەخۆشیە .

(جیرفان لۆب) کەداهێنەری ئەو کاتژمێرەیە سەبارەت بەم داهێنانە نوێیەی ڕوونی دەکاتەوە : پێدەچێت ئەم کاتژمێرە ژیانی زۆر کەس لەمردن ڕزگار بکات و بەمەلاین خەڵکی لەنەخۆشخانە دووربخاتەوە چونکە پێش ئەوە هیچ نیشانەیەکی ئەو نەخۆشیە لەکەسەکەدا سەرهەڵبدات کاتژمێرەکە ئاگاداری دەکاتەوە کە ڕووبەڕووی نەخۆشی مەلاریا دەبێتەوە .

ئەم کاتژمێرە ناونراوە (بۆسەی مەلاریا) تیایدا چاودێری خوێنی هەڵگرەکەی دەکات و لەکاتی دۆزینەوەی ئەو مشەخۆرەدا کە دەبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشی مەلاریا دەست دەکات بەلێدانی زەنگ و ئاگادار کردنەوە . لەگەڵ ئەوەشدا ئەم کاتژمێرە لەڕێگای دەرزییەکی بچووکەوە هەڵدەسێت بەتێوە ژەنینی مەچەکی دەستی هەڵگرەکەی چوارجار لە ڕۆژێکدا بۆ پشکنینی ئەو خوێنە و گەڕان بەدوای ئەو مشەخۆرەدا کەهۆکاری دروستبوونی نەخۆشی مەلاریایە ئەگەر ژمارەی ئەو مشەخۆرانەش لە (٥٠)پەنجا تێپەڕ بکات ئەوا کاتژمێرەکە دەست دەکات بەلێدانی ئەو زەنگی ئاگاداریە و ڕاستەوخۆ وێنەیەکی مێشوولەی مەلاریا دێتە سەر سکرینی کاتژمێرەکەو لێرەدا دەبێت لەسەر هەڵگری کاتژمێرەکە سێ حەپ بخوات کەلەماوەی (٤٨) کاتژمێردا هەرچی ئاسەوارێکی ئەو نەخۆشیە لەلەشدا هەبێت لەناو دەبرێت .

سودمەندیەکانی خەوتن لەپاش نیوەڕۆدا

چەند توێژەرەوەیەکی زانکۆی (هارفاردی ئەمریکی) ئەوەیان دۆزییەوە خەوتن بۆ ماوەی چەند خولەکێك لەماوەی پاش نیوەڕۆدا کاردەکات بۆ چالاککردنی مێشك و بیروباوەڕیدا ئەو توێژەرەوانە ئەوەیان دۆزییەوە سەرخەوشکاندنێك بەلاّم بەمەرجێك تۆزێك ماوەکەی درێژ بێت کاردەکات بۆ باشترکردنی کارەکانی کارمەندان و فەرمانبەران و تەنانەت ئەو خوێندکارانەی لەهیلاکی و نزمبوونەوەیەکی بیرۆکی دەناڵێنن .

ئەوەشیان ڕوونکردەوە ئەو سەرخەو شکاندنە ئەگەر ماوەکەی لە نێوان (٦٠ – ٩٠) بوو بەتایبەتی لەکاتژمێر دووی پاش نیوەڕۆ کارە پراکتیکیەکانی مرۆڤ باشتر دەکات بەهەمان ئەو پلەی کاتژمێرە خەوتنەکانی شەودا دەیبەخشێت .

هەروەها چەند پسپۆڕێك لەگۆڤاری ڕاپۆرتە تەندروستیەکان ئامۆژگاری ئەوەیان کرد ئەگەر هاتوو مرۆڤەکە ئارەزووی خەوتنی پاش نیوەڕۆی نەبوو ئەوە باشتر وایە ئەو کارەی دەیکات بۆ ماوەیەك دوای بخات لەبەر ئەوەی پشودانێکی کاتی هۆکارێکی بۆ پشوودانی مێشکی مرۆڤ و دووبارە چالاککردنەوەیدا .

منداڵ ئەو کائینەیە لە گرفتەکانی تێناگەین

بەپێی ڕاپۆرتێك دەرکەوتووە منداڵی توندترین چینی تەمەنە کەکاریگەرە بەبارودۆخە قورسەکان ، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ئەزموون و مەعریفەی ژیانیان و سنووردارنبوونی خۆگونجاندنیان لەگەڵ کەلوپەلە هەبووەکانیان ، ئەمە وێڕای ئەوانەی منداڵان لەجیهانێکی فراوانی خەیاڵ دەژین کە پڕە لە وێنەی دوور لەقەبارەی حەقیقی . شوێنەواری بارودۆخە قورسەکان زۆر لایەن لەژیانی منداڵ دەگرێتەوە زۆربەیان بریتییە لە هەڕەشەی ئاڕاستەکراو ئەمیش بەهۆی دەستەبەر نەکردنی پێداویستیە ماددی و دەروونبە بنەڕەتیەکان ، ئەمەش بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پشت دەبەستێ بەتاکەکانی خێزان و پەروەردەکارانی دەورووبەری بۆیە ژینگەی دەستەبەرکراو گرنگیەکی تایبەتی بۆ هاوکاری منداڵ ،بۆ دووبارە گەڕاندنەوەی هێزی خۆ گونجاندن و گەڕانەوە بۆ ژیانی ئاسایی و سرووشتی وێڕای ئەوەی منداڵ چینێکە کاریگەرە بەبارودۆخە دژوارەکان . بەلآم ئومێدێکی زۆریش هەیە کە ئەم کاریگەریانە کەمتر بوونی هەبێ لەسەر منداڵ ، ئەمەش پاڵپشتە بەکۆمەڵێ هۆکاری خودی و بابەتی بەکورتی ئەمانەن :

* زۆری فشارە دروونیەکان کاریگەرە لە بارودۆخە قورسەکان کە پشت دەبەستێ بەقەبارەو جۆری گۆڕانەکان ئەمەش باڵ دەکێشێ بەسەر ژیانی منداڵ و هێزی کۆنترۆڵکردنی گرفتەکانی .

* تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی منداڵ لەکاتی هەر گرفتێك ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێ لە پلەی کارتێکردنی ئەم گرفتە ، ئەم تایبەتمەندیانەش ئەم لایەنانە دەگرێتەوە :

* * سرووشتی قۆناغی تەمەنەکەی .

* * شێوازی مامەڵەکردنی لەگەڵ دۆخە قورسەکان ، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ زۆری دڵەڕاوکێ و هێزی لێدوان لە ڕووداو .

* * بوونی ئەزموونی پێشوو وەکو خۆلەدەستدان و دووچاربوون بە توونـدو تیـژی و ئەزموونی دیکە .

* * مانـای تایبـەت کـەوا لەمنـداڵ دەکات بـەپێی زنجیـرەی مـەعریفی و ئـەزموونی و خەیاڵی لە ڕووداوەکان بڕوانێ .

* دابینکردنی ئامرازی هاوکاری و خێزانی کە ڕۆڵێکی هاوکار یاخود خـراپ دەگێڕێ بۆ منداڵ لەخۆگونجاندن .

چۆن منداڵان لە بارودۆخە قورسەکان دەردەکەون ؟

لـەکاتی ڕووداوی نـاخۆش و ئـاڵۆز منـداڵ بەشـێوەی خـراپ دەردەکـەون و زۆرێـك لـە ژیانیـان شـپرزە دەبـێ لەسـەرەتادا تـرس و دڵـەڕاوکێ و خـەم و تـووڕەی بەشـێوزەیەکی چڕ بەسـەریان دیـار دەکـەوێ ، لـە ڕۆژانـی دواتـر هەسـت بـەبێ چـالاکی ڕۆژانـە دەکـەن زۆر دووبـارەی ڕووداوەکـە دەکەنـەوەو هەسـتی لۆمـەی خودوخـۆ بـەتاوانبار زانـین ن تیایانـدا چـەکەرە دەکـات و کۆنتـرۆڵی خۆیـان لەدەسـت دەدەن . بەخـەوتنی بـەردەوام دەیانـەوێ خۆلەواقیع و بەرەنگاری واقیعی ناخۆش بدزنەوەو ئەم حاڵەتانەیان تیادا دروست دەبێ .

١- هەستکردن بەترس و دڵەڕاوکێ .

٢- ڕوودانی خەونی ناخۆش و بەردەوام .

٣- خەونی پچڕ پچڕ .

٤- دەرکەوتنی هەڵسوکەوتی دوژمنکاری لە هەمبەر کەسانی دی ز

٥- کەم خواردن یاخود خراپ خواردنی .

٦- کەمبوونەوەی ئەدای قوتابخان .

٧- کاردانەوەی فیسیۆلۆجی وەکو میزکردنی لائیرادی و زیادبوونی هەڵچوون .

٨- دەرکەوتنی حاڵەتی سکچوون .

٩- دڵبوون بەدایك و باوك لەکاتی ترسان لێیان جیابێتەوە .

١٠- بەشداری نەکردنی چالاکی دەرەکی و کەمی گرنگیدان بەیاری .

١١- ترسانی ڕوون لەبەرنامەی تەلەفزیۆنی بەتایبەت دیمەنە ترسناکەکان .

هەندێ ڕێنمایی گشتی بۆ مامنەڵە کردن لەگەڵ منداڵ لەکاتی گرفتدا :

* پێویست ناکات دایك و باوکان وا دەبینن منداڵەکانیان هیچ زانیاریـان نیە بـەوەی کە ڕوودەدات ، چونکە ئـەوتان زۆرتـر لـەوە دەزانـن کـە لـە بـارەوەڕی دایـك و بـاوك هەیـە ،

چونکه منداڵان لەڕێگەی بەرنامەی تەلەفزیۆنی ، یاخود لەڕێگەی پەیوەندییان بەکەسانی دی ڕووداوەکان دەردەخەن ، بۆیە دەبێ دایك و باوك هەڵسن بەڕاستکردنەوەی زانیاریەکان

* دەبێ دایکان و باوکان منداڵەکانیان وا فێربکەن شتێکی سرووشتیە منداڵەکانیان قسە لەسەر ڕووداوێکی ناخۆش بکەن ، واتا دەبێ دایك و باوك گوێ لەمنداڵەکانیان بگرن ، لێرەدا پێویستە گوێیان لێبگرن بەبێ ئەوەی بیانترسێنن یاخود گاڵتەیان پێ بکەن ، لە ڕێگەی گوێگرتن شێوەی هاوکاریکردنی منداڵەکانیان بۆ دەردەکەوێ . دەبێ ئامادەبن بۆ وەڵامدانەوەی هەموو پرسیارەکانی منداڵ جاباش بێ یان خراپ .

* پێویستە دایك و باوك بەهەستان بەشداربن لەگەڵ منداڵەکانیان ئەوەیان پێ بڵێن کە ئەوانیش لەکاتی ڕووداوەکان هەست بەترس و تووڕەیی دەکەن . ئەمە وا لەمنداڵ دەکات کە ئەوە بزانێ پەروەردەکانیشیان هەست بەدڵتەنگی دەکەن لەبەرامبەر ڕووداوەکان ، دەبێ بەڕێگایەکی تەندروست مامەڵە لەگەڵ ئەم هەستە بکرێ بەبێ ئەوەی ببێ بەهۆی زیاتر بوونی هەستی خراپ لەلای منداڵ .

* پێویستە هەمووشێوازێکی پەیوەندی جیاجیا بەکاربێ و ئاسانکاری کرداری دەربڕینی هەستەکانی منداڵ ، هەروەها پێدانی دەرفەت پێیان تابەئازادی هەست و سۆزەکانی ناخیان دەربڕن ، هان بدرێن دەربڕینی خۆیان بەهەموو ڕێگایەك دەربڕن جابەوێنەبێ ، یان بەنوسین ، یان بەیاری . ئەمیش بەبێ چاودێری گەورەکان .

* پێویستە هاوکاری منداڵ بکرێ تا هەست بەهێمنی و دڵنیایی بکات بۆ نموونە بەڕووداوی ناخۆش و شەڕو کارەساتباریان بۆ باس نەکرێ .

بۆیە گرنگە دایك و باوك ئاگاداری پەیڕەو کردنی چۆنیەتی مامەڵە کردن بن لەگەڵ منداڵەکانیان لەکاتی ڕوودانی هەر ڕووداوێك و گرفتێك ، ئەمیش لە پێناوی کەسایەتیەکی باشتر بۆمنداڵ .

ئەوانەی شیــری دایکیان دەخۆن داهاتوویەکی سەرکەوتوویان هەیە

لەمیانەی لێکۆڵینەوەیەك و بەبەشداری ١٤١٤ مرۆڤ توێژەرانی بەریتانی توانیان بگەنە ڕاستی ئەوەی ، کە ئەو منداڵانەی بەتەنها بەشیری دایکیان بەخێو دەکرێن ، داهاتوویەکی سەرکەوتوویان لە ژیانـدا دەبێت . بەپێی ئەنجامەکانی توێـژەران ، ئەو منداڵانـەی شیـری دایکیـان پێدراوە ، لـە ٥٨٪ یـان پلـەو پایەیـەکی کۆمەڵایـەتی بـەرزتریان لـەدایك و باوکیـان بەدەست هێناوە ، لەکاتێکدا ئەو منداڵانەی شیـری شووشەیان پێدراوە ، تەنها لە ٪٥٠ یان توانیویانە ئاستێکی بەرزتر لەدایك و باوکیان بەدەست بهێنن . لەسەر ڕووبەری گۆڤاری (cholologic heut psy) دا نووسـراوە ، کـەماوەی شیـرخواردنیش کاریگـەری بۆسـەر بەرزکردنـەوەی پلـەو پایـەی دەبێـت : ئـەو منداڵانـەی ماوەیـەکی زیـاتر شیـری دایکیـان خواردۆتەوە ، ئەگەری بەدەست هێنانی کۆمەڵایەتیان زۆر زیاتر بووە .

ئەنجامـەکان نیشانیان دابـوو ، کەشانسی بەدەسـت هێنـانی پلەوپایـە لەنێوخوشك و براکانیش دەبێت : بۆ نموونە ئەو منداڵەی شیـری دایکیان پێدرابوو ، شانسێکی زیـاتریـان لەبەدەست هێنانی کۆمەڵایەتیدا هەبووە .

بۆ گەیشتن بەئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە توێژەران هەڵسان دانـا وەرگیـراوەکانی سـاڵی ١٩٣٧ بـۆ ١٩٣٩ ، ئەوانـەی لـە بـەریتانیا لەمیانـەی (kohorte boyd - orr) وەرگیـرابوون . ئیستاو پاش شەست سـاڵ تیمێکـی توێژینـەوە بەسـەروەری (ar richard Mtin) لـەزانکۆی (bristol) هەڵسا بەلێکۆڵینـەوەی بـاری کۆمەڵایـەتی بەشـداربووان ، توێـژەران نـاوەڕۆکی ئەنجامــەکانی ئـەم لێکۆڵینــەوەیان لەلاپـەڕەی ٣١٧ ی بـەرگی ٩٢ ی گۆڤاری (Archives of disease in childhood) دا بڵاوکـردەوەو تێیـدا دەنووسـن ، کـەهۆکاری پـۆزەتیڤی شیـری دایـك بـۆ ژمـارە زۆرەکـانی ترشـە شـەوریەکان دەگـەڕێتـەوە ، ئەوەی کاریگەری پۆزەتیڤ دەکاتە سەر پێگەیاندنی مێشك .

چەند ئامۆژگاریەك بۆچارەسەری پرخە

پرخاندن نەخۆشی نیە بەلاّم جۆرێکە لە ناهاوسەنگی لەلەشی مرۆڤدا ، ئەم شتەش وا لەو کەسە دەکات کە شەرم بکات چونکە وای لێدەکات ببێتە مایەی گاڵتەو نیگەرانی دەوروپشتی ، لەبەر ئەوەی ئەم شتە ناتوانیٚ مرۆڤ کۆنترۆڵی بکات بەلاّم پێدەچێت کەچەند شتێك چارەسەری بکات بەشێوەیەکی ئاسان .

١- گۆڕینی شێوازی نوستن وەکو دانانی چەند سەرینێك لەژێر سەردا لەکاتی نوستن و نەنوستن لەسەر پشت .

٢- گۆڕینی شێوازی ژیان وەکو ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانی وەرزشی بەشێوەیەکی بەردەوام و کەمکردنەوەی کێش و جگەرە نەکێشان و نەخواردنەوەی مەی جگە لە نەخواردنی حەبی نوستن و حەبی دژی هیستامین و حەبی ئارامکەرەوە .

٣- بەکارهێنانی چەند دەرمانێك کە دژی پرخاندنە کە پیکدێت لەچەند ئەنزیمێك و گیایەکی سرووشتی کە کۆنترۆڵی قوڕگ و لوت لە هەلاّوسان دەکات و ناشهێڵێت مرۆڤ بپرخێنێت .

٤- هەموو دەرمانێکی ناکیمیاوی دەتوانرێت بەکاربهێنرێت وەکو چارەسەر بۆ چارەکردنی پرخاندن .

بستە بەرگری لە کۆلیسترۆڵ دەکات

لێکۆڵەران لەزانکۆی (بن ستیت)ی ئەمریکی ڕایانگەیاند کە (بستە) بەرگری لە کۆلیسترۆڵ دەکات ، ئامارەشیان داوە بەو گەرمیە دەوڵەمەندەی لە (بستە)دا هەیە بەشێوەیەك توانای هەیە بۆ دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خراپ (LDL)ی کە بەرپرسە لەچەند کێشەیەك لەمولوولەکانی دلّ بەڕێژەی (٦ ، ١١٪) تەنها لەماوەی(٤) هەفتەدا

لێکۆڵەران ئەوەشیان خستۆتە ڕوو کە(بستە)دەوڵەمەندە بەزەیتی چەور ، لەوانەش زەیتی چەوری تێرنەکەر ئەویش سەرەکیە لەخۆراك پێدانی مێشکدا ، بەتێکەڵکردنی سەرەکی چەوری دادەنرێت . سەرەڕای ئەو فۆسفۆڕەی لەتێکەڵەی(بستە) دا هەیە (بستە) مێشك چالاك دەکات لەکارەکانیدا وەك (ووردبینکردن و شت پاراستن و ڕێگری لەبیرچوونەوە) ، دەشبێتە هۆی چالاککردنی سووڕی خوێن لەمێشکداو بەو هۆیەوە ڕێ

لەجەڵتە دەگرێت و سووڕی خوێن لەگورچیلەدا چالاك دەكات و بەرد وورد دەكات و كێشی گورچیلە زیاد دەكات و یارمەتی دەدات بۆ ئەنجامدانی كارەكانی .

لێكۆڵەران ئاشكرایان كرد توێكڵی (بستە) ڕێگری لە هێڵنجدان و ڕشانەوە دەگرێت لە ڕێی بەهێزكردنی ماسوولكەكانی دەمی گەدەو ڕێ لە ترشەڵۆكی دەگرێت و شیر زیاد دەكان و ئەو نەخۆشیانەی پەیوەندیان هەیە بەزاو زێوە ناهێڵێت و ئازاری سنگ چارەسەر دەكات بەتایبەتی كۆكەی درێژخایەن ن بۆ ئەو كەسانەش باشە كەنەخۆشی شەكرەیان هەیە .

پێڵاوێكی نایاب و دەگمەن بۆ منداڵ دروست دەكرێت

كۆمپانیایەكی پسپۆڕ لەبواری دروستكردنی پێڵاوو كەرەسە وەرزشیەكاندا توانی پێڵاوێكی نوێی نایاب تایبەت بەمنداڵ دروست بكات و لەجیهاندا بەیەكەمین جۆر دەژمێردرێت كە دروست كرابێت ، چونكە لەگەڵ گەورەبوونی منداڵەكە ئەم پێڵاوەش گەورەتر دەبێت .

ئەم پێڵاوە كەناوی (كرمی ماكس)ی لێنراوەو گەورەبوونەكەشی لە ڕێگای پەنجە خستنە سەر دوگمەیەكەوەیە كە لە ناوەڕاستیدایەو ، پێڵاوەكە بەسێ پێوەری جیاواز بەرەو كشان دەچێت .

ئەم تەكنیكە ئاسانكاریەك بۆ باوك و دایكی منداڵەكە دروست دەكات بۆ ئەوەی لەكاتی گەورە بوونی منداڵەكە لەماوەی ساڵێكدا بتوانن ئەو پێڵاوە لەسەر پێوانەی پێی منداڵەكە دابنێن .

چەند پەرداخێك ئاو بخۆینەوە ؟

بەبێ ئاو تەنیا دەتوانین سێ ڕۆژ بژین . هەموو ئاوی پێویستی لەش تەنیا لە ڕێگەی خواردنەوەی ئاوەوە دابین نابێت .

لە سەوزەو میوەو خواردنی ڕۆژانەدا بڕێكی زۆر لەئاومان دەست دەكەوێت . بەپێچەوانەی بۆچوونی گشتیەوە زۆربەی كەسەكان پێویستیان بەوە نیە كە ڕۆژانە (٨) پەرداخ ئاو بخۆنەوە . خواردنەوەی ئاو یارمەتی كەمكردنەوەی كێش دەدات .

ئەگەر پێش خواردن ئاو بخورێتەوە ئارەزووی مرۆڤ بۆ خواردن كەمدەبێتەوە.

مەترسی خەنە لەسەر پێست

تا ئێستا خەنە بەکەرەستەیەکی جوانکاری بێزیان ناسرابوو ، بەڵام لەم ماوەیەدا گۆڤاری ap othekcn umshu کە گۆڤارێکی سەرجەم دەرمانخانەکانی ئەڵمانیایە هەواڵێکی لەم شێوەی بڵاوکردەوە : زۆرجار دوای بەکارهێنانی خەنە بەتایبەتی لەسەر پێستی لاوازو دوای دوو هەفتە پێستە دەست بەخوران دەکات و سورهەڵدەگەڕێت و بڵقی بچووکی لەسەر دروست دەبێت ، لەئاکامدا پێست تووشی جۆرەکانی ئەکزیما دەبێت . بەڵام هەموو جۆرەکانی خەنە ئەم جۆرە زیانەیان نیە ، بەڵکو تەنیا ئەو جۆرەیانە کەماددەی فینیلین — دیامین یان تێدایە .

ئەم ماددەیە دەکرێتە هەندێك جۆری خەنەوە بۆئەوەی ڕەنگەکەی بەهێزو بەڕەونەقتر بێت ، پزیشکان ئامۆژگارییان ئەوەیە خەڵکی ئەو جۆرە خەنەیە بەکارنەهێنن .

خواردنی ماسی بۆنەهێشتنی ئازاری مل

زۆرجار مرۆڤ بەهۆی شێوازی خەوتنەوە تووشی ئازاری مڵ دەبێت ، بەتایبەتی جۆرو شێوەی پشتی زۆر کاریگەرە لەسەر پشتی مل یان بەهۆی زۆر شۆڕکردنەوەی لەکاتی نووسین و خوێندنەوە یان هەڵگرتنی شتی قورس ، ئەمانە دەبنە هۆی دروستکردنی ئازاری مل ، زۆرجار هەندێك دەرمانی هێورکەرەوە (کالاسبرین) دەخورێت بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکە بەخواردنی ، دەتوانین بەهۆی خواردنی ماسییەوە هەمان ئامانجمان دەست بکەوێت بەهۆی بوونی ترشی ئەومیگاوە(٣) وە .

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی لەزانکۆی (بتسبرغ) کراوە لەسەر ئەو کەسانەی کە ئازاری بەردەوامیان لەناوچەی مل و گەردندا بەردەوام دەرمانی (ئەسبرین) بەکاری دەهێنن ، ئیسپرین (٢٤٠) ملم ترش (مخانی) تێیدایەو ڕۆژانەش بەکاری دەهێنن ، بۆ وەستان و کەمکردنەوەی ئازار ئامۆژگاری دەکرێت کە نابێت لەمانگێکدا (١٢٠٠) ملم ئەم ترشیە بەکار بهێنن ، لەبەر ئەوەی ڕۆنی ماسی پڕە لە ترشی زیاترو باشترە سووڕی خوێنی زۆر بەسرووشتیانە بتوانێت چارەسەری ئازارەکەی بکات بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە ئازاری ملیان هەیەو گەدەو سورێنچکیان نەخۆشە .

زیانەکانی کێوی

توێژینــەرە بەریتانیــەکان ئــەوەیان دەرخــستووە کــەژمارەی ئــەو منداڵانــەی کــە حەساسیەتیان بەمیوەی کێوی هەیە لە زیادبووندایەو ڕێژەی زیادبوونەکەش لەم ساڵانەی دواییدا زۆر بەرز بۆتەوە .

توێژەرانی زانکۆی (ساوسها مبتۆن)ی بەریتانی گەیشتوونەتە ئەو بڕوایەی زۆرێك لەمنداڵەکانی خوار تەمەن پێنج ساڵ بەهۆی خواردنی کێوییەوە ڕووبەڕووی حەساسیەتی کوشندە دەبنەوەو کاریگەرییەکی بەشێوەیەکی بەرچاوترو مەترسیدارتر لەسەر منداڵ دەردەکەوێت بەبەراوورد لەگەڵ گەورەکان کە هەمیشە دووچاری نیشانەی سوك دەبن .

ئەم توێژینەوەیە تیشکی خستوەتە سەر ئەو مەترسیانەی بەهۆی خواردنەوە ڕووبەڕووی منداڵ دەبنەوە ، خانە بچووکەکانی لەشیان لەتەمەنی زۆر منداڵیدا کارلێك دەکات و بچووکترین منداڵان کە دووچاری نەخۆشی هاتووە لەتەمەنی چوارمانگیدا بووە ، توێژەران لەوبارەیەوە دەڵێن : میوەی کێوی لەلیستی خواردنە تەرفیهییەکاندایەو تەنیا دەوڵەمەندەکان دەیخۆن ، بەڵام لەم دەساڵەی دوایدا جەماوەرێکی زۆری پەیداکردووەو بەبەشێکی گرنگی خۆراکی دانراوە ، ئەوەش بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین(C) تیایدا .

هەروەها توێژینەوەیەکی ئەوەشی دەرخستووە کە هەریەك منداڵ لەکۆی (١٠) منداڵ لەهەموو میوەکان زیاتر حەزیتان لە کێوییەو . لەمەدا ڕکابەری مۆزو سێو دەکات .

کەسایەتی خۆت لە شیکردنەوەی ڕەنگەکاندا بناسەوە

سرووشت نهێنی جوانیە ، ئەم جوانیەش لەوەرزە جوانەکاندا کە پڕیەتی لەڕەنگدا شاردراوەتەوە هەموو ئافرەتێك ئارەزووی ڕەنگێك دەکات کە هەر یەکێکیان ڕەنگی شیاوی خۆی هەیە ، لەکاتێکدا کە هەڵبژاردنی ئافرەت بۆ ڕەنگ دەگەڕێتەوە بۆ کەسایەتیەکەی ، پرتەقاڵی ، جیاوازی هەیە لەگەڵ ڕەنگە ساردەکانی وەکو (شین ، ڕەش ، سەوز ، خاکی) لەکاتێکدا ئەو ئافرەتانەی کە ڕەنگە گەرمەکان بەجوان دادەنێن کەسایەتیان بەشێوەیەکە کەسۆزیان بۆخەڵکی تر دەچێ و بەویژدانن و پشتیان پێ دەبەستریٚ بەڵام ئەوانەی کە ڕەنگە ساردەکان بەجوان دادەنێن زۆر حەزیان لە ڕێکخستن و چاودێری و ڕەخنەگرتنە جگە لە گرنگیدان ناوەکیەکان و جورئەت و بەرەنگاریگردن لە پەیوەندیکردن لەگەڵ

خەڵکانی دیکە خۆپەرستن و هەستەکانیان شاراوەیە . لێرە وادەبینین کە هەڵبژاردنی هەر ڕەنگێك لەلایەنی خۆت و پەسەند کردنی لەلایەن خەڵکانی ترەوە بە (شیکردنەوەی ڕەنگەکان ناودەبرێت ، لەوەرزەکانیش پەیوەندی هەیە لەڕەنگەکان ئەو ئافرەتانەی کە حەزیان لە ڕەنگە گەرمەکانە ئەوانە بەهاری یا پایزین ، بەلاَم ئەوانەی ئارەزووی ڕەنگی سارد دەکەن ئەوانە هاوینی و زستانین) .

هۆکارو نیشانەکانی پەڵەی ڕەشی چاو

ئایا هیچ کات پرسیارت لەخۆت کردووە ئەم پەڵە ڕەشەی دەم و چاو چییە ؟ بۆ ئەم گرفتە خانمێك دەڵێ : سەردانی پزیشکم کردووە ، بەلاَم دڵنیایی کردمەوە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ماندوو بوون و شەونخوونی و کەم نووستن و دڵە ڕاوکێ و کەم خواردن کە دەبێتە دروستبوونی پەڵەی ڕەشی دەم وچاو ، بەلاَم هۆکاری هەناویش هەیە لەوانەش هۆکاری بۆماوەیی کەوا ڕۆڵێکی گرینگ دەگێڕێ بۆ دەرکەوتنی ئەم پەلاَنە یاخود چوونە ناو تەمەنەوە یاخود کەمی ڤیتامینەکان بەتایبەت ڤیتامین C زۆرجار پەڵەی ڕەش ئاماژە بۆ نەخۆشیەکی ترسناك دەکات وەکو جگەرو نەخۆشیەکانی دڵ و گورچیلەو هەوکردنی گیرفانی لووت و ڕژێنی دەرەقی جگە لەمانەش هەندێ هۆکاری تریش هەن وەکو خراپ بەکارهێنانی پاککەرەوەی جوانکاری (میکیاج)و جگەرە کێشان و بەدخۆراکی لەبارەی پەڵەی ڕەشی چاو (دکتۆر ئەشرەف) پزیشکی نەخۆشیەکانی پێست و نەشتەرگەری جوانکاری دەڵێت : سرووشتی دەوری چاوەکان بەهۆی تەنکی بەپێستەکەی زۆر هەستیارە ، هەر پاڵەپەستۆیەك یان نەخۆشیەك تووشی کەسەکە بێت لەوانەیە لەم ناوچەی لەش ڕەنگبداتەوە بەتایبەت نەخۆشیەکانی دڵ و ڕژێنی دەرەقی و گورچیلەو جگەرو هەوکردنی گیرفانەکانی لووت پزیشکانیش ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کەوا زۆر کەس پرسیاری ئەوە دەکەن ئایا چارەسەری چۆنە ؟ پەڵەی ڕەش چارەسەرێکی زۆر لەسەر خۆیە یا لەهەندێ بارودۆخدا چارەسەرەکە بێ سوودە یان زیان بەتووشبوو دەگەیەنێت وەك لەچارەسەری بۆ نموونە لێزەر بۆ چارەسەری بەکاردێت ، بەلاَم پێویستە زۆر ووریا بین ، چونکە ئەو کەسانەی پێست ئەسمەرن لەوانەیە هەندێکیان دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە تووشی کاریگەری لاوەکی بن کە ئەمەش گرفتەکە ئاڵۆزتر دەکات وەك لەچارەسەرکردنی نەخۆشەکە .

هەزار ئەمریکی تەمەنیان لەسەروو ١٠٠ سالیەوەیە

لە ئەمریکادا ڕۆژ بەڕۆژ ژمارەی ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە (١٠٠) سالْ زیاترە ، لە زیادبووندایە کە ئێستا یانەی ١٠٠ سالەکان لەهەموو یانەکانی دیکە زیاتر لەگەشە سەندن و بەرفراوانبووندایە هەر ١٠ سالْ ژمارەی ئەوانەی تەمەنیان لە ١٠٠ سالْ بەرەو سەرەوەیە ، دوو ئەوەندەی لێدێت و حالّی حازر بەپێی ئامارێکی ناوخۆی ئەمریکی ، ژمارەیان گەیشتووەتە ٨٠ هەزار کەس . چاودێران مەزەندە دەکەن کە لە داهاتوودا(٣ -١)ملیۆن کەس لە ئەمریکا یادی سەدسالەی لەدایکبوونیان بکەنەوە . بەپێی لێکۆلینەوە ئامارەکان دەرکەوتووە کە تێکڕای تەمەن لە ئەمریکا (٧٨) سالە ، ئەمەش بەرزبوونەوەیەکی زۆر گەورەیە کە بەراوورد لەگەلْ (١٠٠) سالْ پێش ئێستا کە لەسالّی (١٩٠٠) ، تێکڕای تەمەنی ئەمریکیەکان (٤٧) سالْ بوو . چاودێران ئەمە بۆ چەند هۆکارێك دەگێڕنەوە لەسەرووشیانەوە دوورکەوتنەوە لەخواردنەوەی کحولی و جگەرە کێشان و سێکس و باشبوونی خزمەتگوزاری تەندروستی ، جگە لەوەی کە هەندێك لە ئەمریکیەکانیش لە ڕووی بۆماوەییەوە تەمەن درێژن .

سەرینێکی ئەلیکترۆنی بۆ نەهێشتنی پرخەی خەو

کێشەو پرخەی خەو یەکێکە لەو کێشانەی بەهەزاران کەس بەدەستیەوە دەنالێنن ، چەندین شێوازی چارەسەرکردنی ئەم حالەتە گیراوەتە بەر ، ئەوەتا لە زانکۆی (ڕۆستۆك) لە ئەلمانیا لێکۆلەرەوان توانیان سەرینێچکی ئەلیکترۆنی پەرەپێبدەن بۆ نەهێشتنی پرخە پرخ . ئەم سەرینە بەهۆی کۆمپیوتەر کاری پێدەکریّ ، لێکۆلەرەوان ڕایانگەیاند ، ئەم سەرینە یەکەی هەوایی تێدایە ، ئەمەش گونجاوە لەگەلْ هەموو بەکارهێنەرێك لەکاتی خەوتن پرخەپرخی خەوتوو دەبەستریّ بەبلّندگۆی دەنگی .

کۆمپیوتەری پەیوەندیکەر بەسەرینەکە هەلّدەستیّ بەگۆڕینی فشار نێو یەکە هەواییەکە : بۆیە دوای ئەمە شێوەی سەری کەسەکە دەگۆڕیّ ، بەمەش خەوتوو بەشێوەیەکی سرووشتی هەناسە دەدات و پرخە پرخی دەوەستیّ ، ئێستا ئەم سەرینە تاقیدەکرێتەوەو دواتر بڕیارە لە ئەلمانیا پیشانبدریّ بۆ ئەوەی لەسالّی نوێوە بدریّ بەوانەی ئەم کێشەیان هەیە ، بەمەش دەروازەیەکی باش دەکرێتەوە لەوانەی پرخەپرخ ژیانی لیّ تالّکردوون بەتایبەت ئەوانەی هاوسەردارن .

توێکڵی شووتی چارەسەری (٥) نەخۆشی دەکات

نوێترین ڕێنمایی لە چینیەکاندا هاتووە کە توێکڵی شووتی فڕێ نەدەین چونکە لێکۆڵینەوەی پزیشکی دەری خستووە کە ئەم توێکڵە کاریگەری زۆری هەیە لەچارەسەرکردنی (٥) نەخۆشی . وەك : (بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی درێژخایەن ، هەوکردنی گورچیلە ، میزگیران ، ووشك بوونەوە ، قەبزی) . بەپێی ئەم لێکۆڵینەوەیەی لە (پەکین) کراوە ئامۆژگاری ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنی درێژخایەنیان هەیە دەکات کە توێکڵی شووتی ووشك بکەنەوە و بیهاڕن تاوەکو ئاردی لێدێت پاشان هەرجارەی (٢٠) گرامی بکەنە ناو ئاو لەسەر ئاگر دابنرێت و تێك بدرێت تادەکوڵێت پاشان وەك شۆربا بیخۆنەوە بۆماوەی مانگێك بەڵام بۆ هەوکردنی گورچیلە توێکڵی شووتیەکە لەت لەت دەکرێت و دەکرێتە ئاوو دەکوڵێنرێت تاوەك هەویری لێدێت ئینجا لەقاپێکی سەرگیراودا هەڵدەگیرێت و نەخۆشەکە ڕۆژانە یەك کەوچکی لێبخوات بۆماوەی سێ هەفتە

ڤیاگرا دەبێتە هۆی لەدەستدانی بیستن

بەڕێوەبەرایەتی خۆراك و داودەرمانی ئەمریکی هۆشداری دا سەبارەت بە لەدەستدانی گوێ و بیستن بەشێوەیەکی ناکاو بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانی باو بۆ چارەسەرکردنی لاوازی سێکسی لە نێویاندا (ڤیاگراو سیالیس و لیفترا) ئەمەو بەڕێوبەرایەتی خۆراك و داودەرمانی ئەمریکی بەپەلە لێکۆڵینەوەی لە بوونی پەیوەندی لە نێوان ئەم دەرمانانەو بیستن کرد ، پاش بڵاوبوونەوەی ڕاپۆرتێك سەبارەت بەپیاوێك لە ناکاودا تووشی لەدەستدانی بیستن بوو ، ئەمەش حاڵەتێکی دەگمەنە پاش ئەوەی دەرمانی (ڤیاگرا)ی خواردبوو کە کۆمپانیای (ڤایەرز) بەرهەمی دەهێنێت .

بەڕێوبەرایەتیەکەو تووشبوونی لێکۆڵینەوە لە شوێنەوارە لاوەکیەکانی ئەم دەرمانانە دەریخستووە (٢٩) حاڵەتی لەدەستدانی لەناکاوی بیستن کە پەیوەندیان بەهەر (٣) ئەو دەرمانانەوە هەیە دیاربوون و ڕێژەی $\frac{1}{3}$ ی ئەو حاڵەتانە دەرکەوتووە کەکاتی بوون ، بەڵام حاڵەتەکانی دیکە بەردەوام بون ، جێی ئاماژە بۆکردنە بڵاوکراوە نوێیەکانی ئەم دەرمانانەلەساڵی(٢٠٠٥)دەرچووە چەند گۆڕانکاری و چاککردنەوەیەکی نوێی لە خۆگرتووە و ئاماژەیان بۆ ئەوە کردبوو کە لەهەندێ لەنەخۆشەکان حاڵەتی لەدەستدانی لە

ناکاوی بینین ڕوویانداوه ، هەروەها پاش بڕیاردانی لەساڵی (١٩٩٨)ەوه نزیکەی (٣٠) ملیۆن پیاو ئەم دەرمانەیان بەکارهێناوەو بەرفراوانترین دەرمان بووه بۆ کێشەکانی لاوازی سێکسی بەپێی

ئەوەی کۆمپانیای (ڤایەرز) ڕایگەیاندووه .

پێوەدانی مێروو سووری خوێن چالاك دەكات

زۆرجار مێروستان لەپڕ نقورچێکمان لێدەدات جەستەمان دەچوزێنێتەوەو هەراسانمان دەکات ، بەڵام دەرکەوت کە سوودێکی زۆری بۆ مرۆڤ هەیە ، ئەوەتا لێکۆڵینەوەیەك لەیەکێك لە زانکۆکان دەریخست کە پێوەدانی مێرووله دەبێ بە هۆی خڕۆکە سوورەکانی خوێن . ئەمەش بۆ جەستە دەبێ بەچالاکی و گەرموگوڕی ، لێکۆڵەرەوان ئەوەیان پێوەدانی مێرووله هەڵدەستێ بەچالاککردنی خانەکانی دەمار کە لەمێشك هەیە ئەمەش لە ڕێگای ئاماژەی هەستی پێوەدانەکە کە لە شوێنی پێوەدراو دەگوازرێتەوەو بۆ خواردووی مێشك . ئەگەر لەیەك کاتدا جەستە ڕووبەڕووی چەندین پێوەدانی مێرووله بوویەوه ئەوەندەی تر جەستە بەتایبەت پێست بەرگری زیاتر دەبێ بۆ بەکتریا زیانبەخشەکان بۆیە ئەگەر مێرووله بەشوێنێکی جەستەی وەداین باهەراسان نەبین ، بەڵکو باسوپاسی مێروولەکە بکەین بەوەی بوو بە هۆکار بۆ چالاککردنی سووڕی خوێن و بەهێز کردنی بەرگری پێست .

باوکانی تووڕەو دایکانی جگەرەکێش منداڵەکانیان زیادەڕۆن

ئەگەر منداڵەکەت بۆت بوو بەکێشە ! زۆر جوڵایەوه هەڵسوکەوتی ناڕێك بوو ، لەشتەکانیشی وورد نەبۆوەو حەزیشی لە قوتا بخانە نەکردو نەیتوانی زۆر لەشوێنی حەوانەوەی خۆی بێت ، یان نەتوانێت بەشێوەی پێویست دابنیشێت . ئەگەر یەکێك لەم نیشانانەی سەرەوەت لەمنداڵەکەت بەدیکرد ، ئەوا بزانە کەمنداڵەکەت لەلیستی ئەو منداڵانەیە ، کە وا زۆر زیادەڕۆیی لەچالاکیەکانیاندا دەکەن کە ئەمەش هۆکارەکەی دەگەڕێتەوه بۆ دوو جۆر :

هۆکاری یەکەم : هۆکاری بۆماوەییە ، یەکێك لەتوێژینەوەکان ئاشکرایان کردووە کەئەو باوکانەی هەڵسوکەوتێکی توورەیان ، ئەوا منداڵەکانیان بەدەست زیادەڕۆیی لەچالاکیەکانیاندا دەناڵێنن .

هۆکاری دووەم : هۆکاری جەستەیە ، وەك بوونی ناتەواوی و هاوسەنگ نەبوونی لەکیمیای دەماغدا ، کە ئەو دایکانەی جگەرەکێشن منداڵەکانیان تووشی بەدخۆراکی بوونە ز لەوانەیە ڕۆڵێکی گرنگ ببینێت بۆ دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیە .

(تۆماس ڕۆبەرت) پرۆفیسۆری نەخۆشە دەروونیەکانی منداڵ دەڵێ : ئەم جۆرە منداڵانە پێویستە لەلایەن پزیشکەوە ببینرێن ، کە ئەمەش باشترین یارمەتیدانە . چارەسەری ئەم بارەی منداڵ لەتەمەنی ٣ ساڵی دەبێت کە ئەویش بەشێوەی دەروونی یاخود بەشێوەی چاودێریکردنی هەڵسوکەوتی منداڵەکە یاپێدانی دەرمان دەبێت ، بەلاّم ئاگاداربە ! چونکە ئەم دەرمانانە هەرچەندە دەبنە چارەسەرکردنێکی خێرایی منداڵەکەو بەزۆری تێبینی باش بوونی دەکرێ ، بەلاّم لەوانەیە کاربکاتە سەر گەشەی منداڵ . لەمبارەیەوە دکتۆر (حەسەن غیتاکی) پزیشکی مندتاڵ دەڵێ : ئەم دەرمانانە کار لە گەشەی بالاّو دەماغی منداڵ دەکات .

بۆیە پێویستە لەسەر دایکان و باوکان خۆیان دڵگران نەکەن ، چونکە لەگەڵ زیاد بوونی تەمەنی منداڵەکە شوێنەواری ئەم نەخۆشیە کەم دەبێتەوە تا دەگاتە تەمەنی لاوێتی . لەتەمەنی لاوێتی ن ئەم نیشانانەی بەشێوەیەکی سرووشتی لەسەر نامێنێت ، چونکە زیاتر لە $\frac{1}{3}$ ی تووشبووان لەو تەمەنە ئاسەواری ئەم نەخۆشییەیان لەسەرماوە .

هەرزەکارانی بەریتانیا ناخەون

زۆربەی هەرزەکارانی بەریتانیا زۆرترین کاتەکانیان بەسەیرکردنی تەلەفزیۆن و یاریکردن و کۆمپیوتەر بەسەر دەبەن بۆیە زۆربەیان زیاتر لە (٤) کاتژمێر لەشەواندا ناخەون . ئەنجوومەنی خەوی بەریتانی گەیشتە ئەو بڕیارە کە هەرزەکاران پێویستیان بە (٨) کاتژمێر خەو هەیە و کاتەکانی تریش بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن و سەردان و کاری ڕۆژانی تر تەرخان بکەن . ئاماری نوێ ئەوەی دەرخستووە کە (٩٠٪) هەرزەکارانی بەریتانیا لە ژووری نوستنیاندا ئامێری تەلەفزیۆن و مۆسیقاو تەلەفۆن هەیە ، نزیکەی

نیوەی منداڵان ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان (١٢- ١٤) ساڵە ئامێری یاریکردنیان هەیە .
دکتۆر (کریز ئایدزیکۆ فسکی)لە سەنتەری خەو لە لە (ئۆسکوتلەند) دەڵێت :
هەرزەکاران بۆ ئەوەی لەبارێکی تەندروستی باش بن ، دەبێت ئەرکەکانیان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك ئەنجام بدەن بەبەشێکیش لەکاتەکانیان بەخەوتن بەسەر بەرن .

جیاکردنەوەی ئەو پڕۆتینەی تووشی پیریت دەکات لەلەشی مرۆڤدا

توێژەرانی لە ویلایەتی کالیفۆڕنیا توانیان ئەو پڕۆتینەی تووشی پیری دەکات لە پۆرتینەکانی تری لەشی مرۆڤدا جیا بکەنەوە . دەرەنجامەکانی توێژینەوەکە دوو ساڵی خایاندو بەسەر چەند مشکێکی تایبەت بەئەنجامدانی تاقیکردنەوە ئەنجامدرا ئاماژەیان بەوەدا پرۆتینێك بەناوی (NF – KAPPA – B) دەچێتە ناو هەموو ئەو جینانەی هەتا ئەم ڕۆژی بەبەرپرسی زۆری باشی لێدەکەوێتەوە ، وەك گەشە کردنی شانەکانی چینی پێست و بەهێزبوونی ئەستووری پێست .
هەر لەو بارەیەوە توێژەرانی ئەمریکی ئاماژەیان بەوەکرد هۆکاری چرچ بوون و پیربوونی پێست دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵێکی دیاریکراو لە گۆڕانکاری جینی کە پەیوەندی هەیە بە بوونی پرۆتینی (NF – KAPPA – B) ئەمەش مانای ئەوەیە دیاردەی پیربوونی پێستی مرۆڤ توانای هەڵگەڕانەوەی هەیە ، هەر بەم شێوەیە جیاکردنەوەی ئەم پرۆتینە بەشێوەیەکی پراکتیکیانە لەلای مشکە دیاریکراوەکاندا دەبێتەوە هۆی گەڕانەوەی چالاککردنی چاککردنی چینی پێست لەگەڵ دووبارە هاندانی گەشە کردنی شانە پێستیەکان . لەسەر ئاستی مرۆڤیشدا هیچ گومانێك لەوەدا نیە دۆزینەوەی ئەم پرۆتینە هیوایەکی نوێ ببەخشێت بەکارە پزیشکیە ئاینیەکاندا .

هۆشیاری دان لەخواردنە سورکراوەکان و ژەمە چەوریەکان

تیمێکی توێژەرانی دانیمارکی هۆشیاریاندا بە ژنان لە زیادەڕەوی کردنی خواردنی خواردنە سورەوە کراوەکان و ژەمە پڕ چەوریەکان بەهۆی بوونی پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ بەشێرپەنجەی هێلکەدان و پزدانەوە . زانایان پەیوەندیەکی ڕوون و ئاشکرایان دۆزیەوە لە نێوان بەرزبونەوەی ڕادەکانی تووشبوون بەم دووجۆرە نەخۆشیەو زیاد بوونی خواردنی

خواردنه دەوڵەمەندەکان بەماددەی (ئەکریلامید) بەتایبەتی ئەو خواردنانەی لەناو زەیتدا سوور دەکرێنەوە وەك پەتاتەی سورەوە کراو و هەمبەرگرو خواردنی تری وەك نانی سورەوە کراتو خواردنی سورەوەکراو قاوە .

ئەو توێژینەوەیە کە لەزانکۆی (ماستریخت) ئەنجامدرا ئاماژەی بەوەدا هەڵمژینی ژنان بەمادەی • ئەکریلامیدی ژەهراوی) دووقاتی هەڵمژینی پیاوانە بۆ ئەو ماددەیە بۆیە توێژەرەوان ئامۆژگاری ژنانیان دا بۆ دوورکەوتنێکی تەواوەتی لەخواردنی خێرا یان کەمکردنەوەیدا . هەروەها ئاماژەی بەوەکرد خواردنی نانی ماڵان زۆرباشترە لەخواردنی چێشتخانەکان و لەبەر ئەوە کیمیاوی کەمتری تێدایە .

کیوی . . دوورکەوتنەوە لە نەخۆشیەکانی دڵ

ئەم میوەیە وەکو دەستە خوشکەکانی تری سوودی تایبەتی هەیە ، چونکە چەند رەگەزێك بەرێژەی جیاواز لەپێکهاتەکەیدایە .توێژینەوە زانستیەکان ئەوەیان خستووەتەڕوو کەکێوی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C سی لەهەر ۱۰۰ گرام کێوی(۲۰۰-۳۰۰)

میلیگرام لەم ڤیتامینە لەخۆ دەگرێت کە شارەزایانی بواری خۆراکی جەخت دەکەنەوە کە ئەم میوەیە دەتوانێت پێویستی ڕۆژانەی لەش بەم ڤیتامینە دەستەبەر بکات ئەمەش سەرباری بوونی ڕێژەی گونجاو لەخوێیە کانزاییەکانی فسفۆرو پۆتاسیۆم و ئاسن . دوای لێکۆڵینەوەی شیکاریەکانی خوێن کە بۆ چەند خۆبەخشێك کراوە لەلایەن زانکۆی (ئۆسلۆ)وە کە ڕۆژانە دوو کێویان خواردووە بۆماوەی یەك مانگ ، دەرکەوتووە کە ئەم میوەیە یاریدەدەرە بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ . پسپۆڕانی بواری خۆراکی سوودەکانی ئەم میوەیان دیاری کردووە کە گرینگترینیان بەرگریکاری هەوکردنی شانەکانی لەشە ، چالاککەری بەرگری سرووشتیە لەلای مرۆڤ ، بەرگریکاری تێکچوونەکانی سووڕی خوێنە ، یاریدەدەرە لە دووربوون لە نەخۆشی کەم خوێنی ، یاریدەدەری کرداری هەرسکردن و نەرمکردنی ڕیخۆڵەکان و ڕێکخەری تێکڕای کۆلیسترۆڵە لەخوێندا .

خەیار ژەهراوی بوونی جەستە ناهێڵێت

توێژەران بۆیان دەرکەوتووە کەخەیار چەندەها سوودی هەیە لە بواری تەندروستی و جوانکاریدا ، تینویەتی ناهێڵێت وەیاریدەی کەمکردنەوەی تەنگومژی دەماریبش دەدات . خەیار چەند پێکهاتەیەکی گرنگی تێدایە کە یاریدەی ئەرکەکانی پێست دەدات بۆ نموونە کبریتی تێدایە کە بریقەو تەڕی پێست دەپارێزێت ، وەجۆرە شەکری (CLUCIDES) کەخۆراکی دەمارەکانی دەم و چاو دەدەدات ، لەگەڵ ئەمانەدا خەیار شێدارو پاککەرەوەو نەرمکەرە بۆیە لەجوانکاریدا ماددەیەکی بەکارە . بەم دووایانەش بۆ توێژەران دەرکەوتووە کەخەیار بەسوودە بۆ نەخۆشی میزکردن و پاکردنەوەی گەدە وە هەروەها ژەهراوی بوونی جەستەش ناهێڵێت .

توێژەران : خواردنی پیاز لە نەخۆشی دڵ دەمان پارێزێت

کۆمەڵێك لە پسپۆڕانی بواری ڕووەك ناسی لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکدا ئاشکرایان کرد کەخواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بەماددەی فلاڤۆنوید دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئەو نیشاستەیەی کە بەرپرسە لە تووشکردنی مرۆڤ بەنەخۆشیەکانی دڵ .

پسپۆڕان دەڵێن : ئەم مادەیە بەزۆری لەگەڵای چا و سێو و سەلکەی پیازدا هەیە ، ئامۆژگاری خەڵکیش دەکەن کە ڕۆژانە ئەم خۆراکانە بخۆن . هەروەها لە ئەنجامی ئەم تاقیکردنەوەیەشدا بۆ توێژەران دەرکەوت کەمادەی فلاڤۆنوید دەبێتە هۆی نەهێشتنی هەوکردنی درێژخایەن کە دەکرێت ببێتە هۆکاری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان . توێژەران ئامارەشیان بەوە کرد کەمرۆڤ بۆ ئەوەی خۆ بپارێزێت لە هوکردن و نەخۆشی دڵ ، ڕۆژانە پێویستی بەخواردنی ١٠٠ – ٢٠٠ گرام پیاز هەیە ، ئەمەش سوودێکی زۆر دەبەخشێت بۆسەر باشکردنی تەندروستی مرۆڤ .

زۆری ڤیتامین C لەناو خوێندا لە مەترسی جەڵتەی مێشک دەمان پارێزێت

توێژەران لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکدا ئاشکرایان کرد کە زۆر بوونی ڤیتامین (C) لەناو خوێندا مەترسی تووشبوون بەجەڵتەی مێشک کەم دەکاتەوە ، توێژەران دەڵێن ئەو کەسانەی ڕێژەی ڤیتامین (C) لە ناو خوێنیاندا زۆرە کەمتر ٪٤٢ تووشی جەڵتەی مێشک دەبن بەبەراوورد لەگەڵ ئەو کەسانەی ڕێژەی ڤیتامین (C) لەناو خوێنیاندا کەمە .

هەروەها زۆری ڤیتامین (C) لەناو خوێندا دەبێتە هۆی ئەوەی کە تەندروستی مرۆڤ بەرەو باشتر بڕوات . توێژەران ئاماژە بەوە دەکەن کە تەنها هەبوونی ڤیتامین (C) لەناو خوێندا نابێتە هۆی کەم بوونەوەی جەڵتەی مێشک ، بەڵکو خواردنی سەوزەو میوەی خاوێن کە ڤیتامین (C)یان تێدایە مرۆڤ لە نەخۆشی جەڵتەی مێشک دوور دەخاتەوە .

دڵەڕاوکێی درێژخایەن دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ

توێژەران لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکدا هۆکارێکی نوێی تووشبوون بەنەخۆشی دڵ دەدۆزنەوە . لە ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوە نوێیەدا دەرکەوتووە کە دڵە ڕاوکێی درێژخایەن لە پیاواندا هۆکارێکی سەرەکیە بۆ پەیدا بوونی نۆرەی دڵ .

بۆ ئەم مەبەستە توێژەران هەڵسان بەئەنجامدانی لێکۆڵینەوەیەك لەسەر (٧٣٥) پیاو وە لەساڵی (١٩٨٦) وە تاکو ئێستا چاودێرییان لەسەر کراوە .

لە ئەنجامدا بۆ توێژەران دەرکەوت کە لەکۆتایی ساڵی (٢٠٠٤) دا نزیکەی (٧٥) پیاوی بەشداربوو تووشی نەخۆشیەکانی دڵ هاتوون .

هەروەها دکتۆر شین دەڵێ : ئەوانەی کە بەدەست دڵە ڕاوکێی درێژخایەنەوە دەناڵێنن ئەوا بە ڕێژەی ٪٣٠-٤٠ تووشی نەخۆشیەکانی دڵ دەبن .

توێژەران : خواردنی ماسی توانای ناسینەوە لەمرۆڤدا بەهێزدەکات

توێژەرانی نەرویجی لە لێکۆڵینەوەیەکدا ئاشکرایان کرد کەخواردنی ماسی دەبێتە هۆی زیادکردنی توانای ناسینەوە لە مرۆڤدا ، ئەمەش بەهۆی ماددە چەوریەکانی ئۆمیگا سێ لەناو ماسیدا . توێژەران هەڵسان بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەك لەسەر (٢٠٠٠) بەساڵاچوو ، لە ئەنجامدا بۆیان دەرکەوت کە ئەوانەی ڕۆژانە نزیکەی (١٠ گرام) لەگۆشتی ماسییان خواردووە توانایی ناسینەوە لەلای ئەوان زیاترە لەچاو ئەوانەی کە بە

ڕێژەیەکی زۆر کەم ماسی دەخۆن . هەروەها توێژەرانی هۆڵەندیش بۆیان دەرکەوت کە مادەی ئۆمێگا سێ لە پلازمای خوێنی مرۆڤدا هاوپەیوەندە بەبەرگری کردن لە پاراستنی توانای ناسین . توێژەرانی نیوزلەندیس لە تاقیکردنەوەیەکدا بۆیان دەرکەوت کەخواردنی ماسی دەبێتە هۆی پاراستنی دەروونی مرۆڤ .

خۆشۆردن بە ئاوی گەرم هەستی بەرکەوتن بێ هێز دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی تازە کە لەگۆڤاری زانستی هەستدا بڵاو کرایەوە ئەوەی دەرخستووە کە ئەو منداڵانەی تووشی حەساسیەتی پێست دەبن ، لە هەمان کاتدا تووشی نەخۆشی ڕەبۆش دەبن بە ڕێژەیەك کەپێشتر نەزاندراوە ئەوەندە کاریگەری هەبێت .

لێکۆڵەرە هۆڵەندیەکان هەستان بە شیکارکردنی (١٣)لێکۆڵینەوە پێشووتر دەربارەی ئەو منداڵانەی کە تووشە حەساسیەت بوونە ، بۆیان دەرکەوت کە نزیکەی ٪٩٠ ی ئەو منداڵانەی تووشی حەساسیەت بوونە ئامادەن بۆ تووشبوونیان بەنەخۆشی ڕەبۆ .هەر لەمیانەی لێکۆڵینەوەکەدا دەرکەوتووە کەچەندین هۆکار هەیە بۆ تووشبوون بەنەخۆشی حەساسیەت دیارترینیان مانەوە لە خۆشۆرگەو خۆشۆردن بەئاوی گەرم بۆ ماوەیەکی زۆر ، ئەمە سەرەڕای هۆکارەکانی پێستی ووشك و ئارەق کردنەوەو جۆری سابون و پاککەرەوەکان و بەرکەوتنی زۆری تەپوتۆز و جۆری جلوبەرگ و گۆڕانی خێرای پلەکانی گەرمی و شێ ی نزم .

خواردنی هەنجیر لە نەخۆسیەکانی دڵ دەمان پارێزێت

کۆمەڵێك لە توێژەرانی ڕووەك ناسی لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکدا ئاشکرایان کرد کەخواردنی هەنجیر کاریگەری باشی هەیە بۆسەر پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشیەکانی دڵ ، ئەمەش وا لە مرۆڤ دەکات کە بەردەوام هەوڵ بدات بۆ خواردنی هەنجیر بەشێوەیەکی باش . هەنجیر ڕێژەیەکی زۆر لەماددەی ئەلیاف و کاربۆهیدراتی تێدایە کە ئەمەش سەرچاوەیەکی سەرەکیە بۆ دروستکردنی خانەکان و هیمۆگلۆبینی ناوخوێن .

هەروەها خواردنی هەنجیر سوودێکی باشی هەیە بۆ چارەسەرکردنی بۆڕیەکانی هەناسەدان و نەخۆشیەکانی سینگ و نەخۆشی دەمارەکان و گەدەو ڕیخۆڵە ، وە سوودێکی نێگەتیڤی هەیە بۆ ئافرەتی دووگیان .

خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆر لەقاوە
بۆ ئافرەتی دووگیان مەترسیدارە

توێژەرانی ئەمریکی لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکدا ئاشکرایان کرد کەخواردنەوەی بڕێکی زۆر لەقاوە لەلایەن ئافرەتانی دووگیانەوە ، لە هۆکاری تووشبوون بەمەترسیەکانی لەبارچوون نزیك دەبنەوە ، بەتایبەتی لە قۆناغی یەکەمی سك پڕیدا .

لێکۆڵینەوەکە ئامۆژگاری ئافرەتانی دووگیان دەکات کە لەکاتی سك پڕیدا زیاتر لە (٣٠٠) میلیگرام و(٤) کوپە قاوە نەخۆنەوە . توێژەران بۆ ئەم مەبەستە هەڵسان بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەیەك لەسەر (١٠٦٣) ئافرەتی دووگیان ، لە ئەنجامدا توێژەران گەیشتنە ئەو بڕوایەی کە ڕۆژ نەخواردنەوەی کەمتر لە (٢٠٠) میلیگرام قاوە لەلایەن ئافرەتانی دووگیانەوە . مەترسی لەبارچوون کەم دەکاتەوە ، بەبەراوورد لەگەڵ ئەوانەی ڕێژەیەکی زۆر لەقاوە دەخۆنەوە .

خواردنی هەرمێ دەبێتە هۆی پاککردنەوەی گەدەو ڕیخۆڵە

توێژەرانی بواری ڕووەك ناسی لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەریان خست کەخواردنی هەرمێ کاریگەرییەکی باشی هەیە بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ . بەپێی لێکۆڵینەوەی توێژەران دەرکەوتووە کە هەرمێ تایبەتمەندی پاکژکەرەوەی هەیەو گەدەو ڕیخۆڵە پاك دەکاتەوە و ڕێژەیەکی زۆریش لە شەکری تێدایە ، بەلاّم زیان بە تووشبووانی نەخۆشی شەکرە ناگەیەنێت ، چونکە ئاسان هەرس دەبێت .

هەروەها گوڵی هەرمێ ئەگەر لە ناو ئاودا بکوڵێنرێت و بخورێتەوە ئەوا سوودێکی زۆرباشی هەیە بۆ بۆریچکەکانی میز بەتایبەتی میزەڵدان ، هەروەها هەرمێ بۆ هەموو کەسێك باشە بەمەرجێ گەییبێت ، بەلاّم ئەگەر پێش پێگەیشتن لیبکرێتەوە ئەوا چەند ماددەیەکی هەژێنەری تێدایە . وە هەروەها دەوڵەمەندیشە بە ڤیتامینەکانی (سی ، بی ٢ ، بی ١ ، ئەی) .

توێژەران : خواردنی سەوزە بەکوڵاوی لە شێرپەنجە دەمان پارێزێت

کۆمەڵێك لە توێژەرانی ئیتالی لەمیانەی لێکۆڵینەوەیەکدا ئاشکرایان کرد کەخواردنی سەوزەی کوڵاو زیاتر بۆ تەندروستی مرۆڤ بەکەڵکترە لەچاو سەوزەی کاڵ ، ئەمەش جۆرە ئامۆژگارییەکە بۆ مرۆڤ کە هەردەم هەوڵ بدات سەوزە بەکوڵاوی بخوات ، چونکە کارێکی چالاك بە تەندروستی مرۆڤ دەبەخشێت .

(نیکۆلیتا بێلگرین)ی مامۆستا لەزانکۆی (پارما)ی ئیتالی لەگەڵ کۆمەڵێك لە هاوکارانی لە لێکۆڵینەوەیەکدا لەسەر ئەم بابەتە گەیشتوونەتە ئەوەی کەخواردنی سەوزەی کاڵ بە کەڵکترە لە سەوزەی کوڵاو ، بەڵام لێکۆڵینەوەی نوێ واپیشان دەدات کەئەنجامەکە بە پێچەوانەیەو سەوزە بەکوڵاوی سوودی زیاترە . هەروەها ئێستا توێژەران خەریکی لێکۆڵینەوەی زیاترن لەسەر ئەم بابەتە ، بۆ ئەم مەبەستەش توێژەران بەسێ شێوازی (هەڵم و کوڵان و ئاو کوڵاندن)گێزەرو کەلەرمیان تاقیکردەوە،

لە ئەنجامدات بۆیان دەرکەوت کە کەلەرمی لەناو هەڵمدا کوڵاو بۆ پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشی شێرپەنجە بەسوودترە بەبەراوورد لەگەڵ کەلەرمی نەکوڵاودا .

جۆرە ڕۆبۆتێك بۆ یارمەتیدانی پزیشك

لێکۆڵەرانی ئەمریکی خەریکی بایەخ پێدان و گەشە پێدانی ڕۆبۆتێکن کە لەتوانای هەیە بەشێوەیەکی ورد چاودێری کردەی نەشتەرگەری بکات . هەروەها پزیشکەکان ئاماژەیان بەوە داوە کە ئەو جۆرە ڕۆبۆتە دەتوانێت بەشێوەیەکی باش چاودێری نەخۆشەکە بکات . لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی دەرخستووە کە بەرزی ئەو ڕۆبۆتە (١٦٠) سم ، وەچەندین شێوە لە کامێراو مایکرۆفۆن و شاشەی بینینی کاری نەشتەرگەریەکەی پێوەلکاوە تابەووردی چاودێری نەشتەرگەریەکە بکات و لە هەردوو هۆڵی نەشتەرگەری و نەخۆشەکاندا کاری خۆی دەکات ، لەسەرێکی ترەوە لێکۆڵەر (ئەلێکس گانداس) ئاشکرای کرد کە ئەو جۆرە ڕۆبۆتە خزمەتگوزاری پێویست پێشکەش بە نەخۆش دەکات و بەو شێوەیە کە نەخۆش پێویست ناکات سەردانی پزیشك بکات .

دایکی سک پڕو جۆرێك له ڤایرۆس

لێکۆڵەرانی (ئوسترالی) ڕایانگەیاندووە کە ئەو دایکانەی لەکاتی سک پڕیدا تووشی جۆرێك له ڤایرۆس دەبن ئەوا له داهاتوودا منداڵەکانیان تووشی نەخۆشی(عەقڵی)دەبن . هەروەها پزیشکەکان ئاماژەیان بەوەداوە کە ئەو دایکە سك پڕانەی تووشی نەخۆشی (رۆبێلا) دەبن ئەوا بەشێوەیەکی خراپ کار لەنەوەکەی دەکات . ئەمەو پزیشکەکان هۆشداریان داوە لەمەترسیەکانی ئەو جۆرە ڤایرۆسە لەکاتی سك پڕی دایکدا ، ڕوونیشیان کردۆتەوە کە هەندێك جار مرۆڤ تووشی جۆرێك لە هەوکردن دەبێتەوە کە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لەخوێن و ئەمەش ڕاستەوخۆ کار لە (دەماغ) دەکات .

سیر و سوودەکانی بۆ مرۆڤ

بەم دواییە لێکۆڵینەوەیەکی زانستی لەلایەن(د . ئەحمەد جوبریل)ی مامۆستای ئەندازەی بۆ ماوەیی لە زانکۆی (ماینز)ی (ئەڵمانی)ئەنجامدراه ئەوەی بەدەرخستووە کەخواردنی سیر لەلایەن ڕەگەزی نێرەوە دەبێتە هۆی بەهێزکردن و چالاك کردنی توانا سێکسیەکان .

لەمباریەوە ڕۆژنامەی (الرایە القطریە)بەشێکی لێکۆڵینەوەکەی گواستۆتەوە کەخواردنی سیر دەبێتە مایەی ڕێگری کردن لە تووش بوون بە نەخۆشیەکانی شێرپەنجەی (قۆڵۆن) و (گەدە) و شێرپەنجەی پرۆستات و کاریش لەسەر کەمکردنەوەی ڕێژەی بەرزی شەکر لەخوێن و میز دەکات .

جێگای باسکردنە توێژینەوەکانی پێشووتریش ئاماژەیان بەوە دابوو کەخواردنی سیر دەبێتە هۆی ڕێگری کردن لەبەردەم تووش بوونی مرۆڤ بەچەندین نەخۆشی .

خواردنی سێو بە توێکڵەوە دەبێتە هۆی لاوازی

سێو ڤیتامینەکانی (A-B-C) و مەوادە کانزاییەکانی وەکو پۆتاسیۆم و ، فۆسفۆڕ ، سۆدیۆم ، کالیسیۆم و ئاسنی لەناودایە . سێو پاككەرەوەی لەشەو بۆ دەرمانی برینەکان ، سستی عەسەب ، نەخۆسیەکانی ڕیخۆڵەو تەنگی هەناسە بەسوودە ، ئەم میوەیە بۆچارەسەری زگچوون و تەنانەت لەناو منداڵاندا سوودی هەیەو شەربەتی سێو بۆ

چارەسەری کۆخەو گیرانی دەنگ بەکار دەبردرێت ، سێو مێشك بەهێز دەکات و گەرمی لەلەش دەباتە دەر ، چونکە قەندی نیە بۆ نەخۆشیەکانی تووشبوو بە سرکەری بەسوودە ، پزیشکان بۆ لاوازبوون پێشنیاری خواردنی سێو بە توێکڵەوە دەدەن ، ئەم میوەیە لەجۆرەکانی جیاوازی وەك سێوی سەوز ، سێوی کێوی ، سێوی ترش و سێوی هەرمێ بۆ نەخۆشیەکانی دڵ بەسوودە هەروەها سێو میوەیەکی چوار وەرزیە و باشترین خۆراکە بۆ پەسیو . سێوی هەرمێ بۆ بەهێزکردنی عەسەب و بێخەوی بەسوودە و خواردنی بە توێکڵەوە قەبزی و تەمبەڵی گەدە چارەسەر دەکات ، سێوی کێوزی یان سێوی ترش خۆراکێکی باشە بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی سوکەری بوونە ، ئەم جۆرە سێوانە پڕ لەمەوادی کانزایی و ئەنزیمی بەسوودن .

چاندنی زمانەیەك لە دڵدا بەبێ کردنەوەی دڵ

تیمێك لە پزیشکانی فەرەنسا بە هاوکاری لەگەڵ پزیشکێکی ئەڵمانیدا ، زمانەیەکیان لەدڵی کچێکی (١٢) ساڵدا لە فەرەنسا چاند بەبێ ئەوەی دڵی کچەکە بکرێتەوە . ئەمەش یەکەمین نەشتەرگەری لەوجۆرەیە کە تائێستا ئەنجامدرابێ (د . دانیاڵ سێدی) سەرپەرشتیاری تیمەکە لەمبارەیەوە ووتی : توانیومانە زمانەیەکی دڵ بۆ منداڵێکی (١٢) ساڵ بگۆڕین بەبێ ئەوەی دڵی بۆ بکەینەوە ئەمەش لە کاتێکا کە ئەو زمانەیەی ناتەواو بووە پێویستی بەگۆڕین هەبووە . (د . دانیاڵ) لە درێژەی لێدوانەکەیدا ووتی : ئەو منداڵە دڵی تووشی نەخۆشیەکی سەخت هاتبوو کە بەنەخۆشی (ڤالوو) دەناسرێت ، ئەویش بریتی‌یە لە کون بوونی نێوان هەردوو سکۆڵەی چەپ و ڕاست ئەمەش سەرەڕای بوونی ئەو ناتەواویە کە لە زمانە دیاریکراوەکەدا هەبوو ، بۆیە سکۆڵە زیاتر ماندوو دەبێت بۆ ناردنی خوێن بۆ سیەکان ، نەخۆشەکە هەست بە تەنگەنەفەسی دەکات ، بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتەش پزیشکی ئەڵمانی (د . فلیپ جۆن ئۆڤەر) ئەم چارەسەرە تازەی داهێناوە و بەهاوکاری لەگەڵ تیمە فەرەنسیەکەدا کارەکەیان ئەنجام داوە ، چارەسەرەکەش بریتی‌یە لە زمانەیەکی تایبەتی کە لە ڕێگەی ئیسپرینگێکی تایبەتی‌یەوە لە ڕێگای خوێنبەری قاچەوە دەگەیەنرێتە شوێنی مەبەست ، ئەو ئیسپرینگە تایبەتەش ماوەیەکە پزیشکەکان بۆ بەهێزکردنی دیوارەکانی خوێنهێنەرەکان بەکاری دێنن .

گرنگی ژەمی بەیانیان لە لەندەن

سەبارەت بەگرنگی نانخواردنی بەیانیان لە بەریتانیا هەفتەی نانخواردنی بەیانیان دەستنیشان کرا ، لەو هەفتەیەدا ناوەند بەرپرسەکان بەمەبەستی روونکردنەوەی گرنگی نانخواردنی بەیانیان و کاریگەری ئەو ژەمە خۆراکە لەسەر لەشی مرۆڤ ، هەڵمەتێکی چڕو پڕیان دەست پێکرد .

ناوەندە پزیشکەکان لەم ڕووەوە جەختیان کرد کە پێویستە هاووڵاتیان ژەمی بەیانیان زیاتر خۆراکی ڕووەکی و بەرهەمەکانی دانەوێڵە لەخۆ بگرێت چونکە ئەو خۆراکانە وزەی باش بەلەشی مرۆڤ دەبەخشن و توانای تەرکیزکردنی زیاتریان لەکارەکانیاندا دەبێت .

ئەو کارانەی کە مرۆڤ نەخۆش دەکەن

سەرچاوەکانی هەواڵ ئاماژە بەوە دکەن کە ئەو کرێکارانەی لە باڵەخانەکان کار دەکەن زۆرترینی ئەو کەسانەن کە ڕووبەڕووی نەخۆشی دەبنەوە .

ئەمەو لێکۆڵینەوەکە لە ئەنجامی ئەو ئامارانە کە گۆڤاری (بێڵد)ی ئەڵمانی لەسەر زۆرترین ئەو کەسانە ئەنجام داوە کە ڕووبەڕووی نەخۆشیەکان دەبنەوەو بەدەرکەوتووە کە ئەو کرێکارانەی لە باڵەخانە بەرزەکان کاردەکەن زۆرترینی ئە کەسانەن کە ساڵانە زۆر نەخۆش دەکەون .

لە ڕاپرسیەکەدا ئەوە هاتووە کە تەنها لە ساڵی (٢٠٠٦) (٨ ، ١٧) ڕۆژ کرێکارەکان ئەڵمانیا نەچوونەتە سەرکارەکانیان بە

هۆی تووشبوونیان بە نەخۆشیەکانەوە ، ئەمەش بەرزترین ڕێژەی نەخۆش کەوتنە ، هەروەها لەدوای ئەوانیش کرێکارانی بواری پیشەسازیەکانی ئاسن دێن کە لەماوەی ساڵێکدا نزیکەی (١٦) ڕۆژ نەخۆش کەوتوون .

هەروەها لە پلەی سێیەمیش شۆفێرە بارهەڵگرە گەورەکان دێن کە ئەوانیش ساڵانە (١٥) ڕۆژ نەخۆش دەکەون . بەلأم کەمترین چین کە نەخۆش بکەون ئەوانەن کە ئەندازیارو پسپۆڕانی بواری کۆمپیوتەرن کەئەوانیش لە ساڵێکدا تەنها نزیکەی (٧) ڕۆژ نەخۆش دەکەون ، دەربارەی لایەنی ئافرەتانیش ئەو ئافرەتانەی لە بوارەکانی پیشەسازی کاردەکەن زۆر تووشی نەخۆشی دەبنەوە بەشێوەیەك ساڵانە (٢ ، ١٨) ڕۆژ نەخۆشن ، ئینجا لەدوای ئەوانیشەوە کرێکاری چێشخانەکان دێن کە (١٨) ڕۆژ لەساڵێك

نەخۆش دەبن . دوایش کرێکارانی بواری گەیاندن و کۆگاکانن کە لەساڵێکدا (٦ ، ١٦) ڕۆژ نەخۆش دەکەون . بەڵام ئەو ئافرەتانەی کە کەم نەخۆش دەکەون ئەوانەن لە بوارەکانی مرۆیی و فەرمانبەری هونەری و فیزیادان کە لەماوەی ساڵێکدا تەنها (٨ ، ٩) ڕۆژ نەخۆش دەکەون .

مانگی سووری عێراقی ژنێکی (٧٠) ساڵە لەناو ئەشکەوتێکدا لە پارێزگای واسط دەدۆزێتەوە

دەستەی مانگی سووری عێراقی لقی (واسط) لەناو ئەشکەوتێکدا ژنێکی دۆزییەوە وەکو مرۆڤی کۆنی ئەشکەوت دەژیاو سەرچاوەیەکە بەڕۆژنامەی (مەنارە)ی ڕاگەیاند کەمانگی سوور سەردانی ئەم ئافرەتەی کرد کە کۆڵیتێکی قەڵشی لەناو گردێکی نزیک قەزای (ئەلحەیی)کە (٤٥ کم) دوورە لەباشووری پارێزگای واسط بۆ خۆی دابین کردووە .

ئەم کۆڵیتەش بەتەنەکەو دارو خۆڵ سەری داپۆشراوە . . و لە ئەشکەوتە دێرینە مێژوویەکانی مرۆڤی کۆن دەچێت . . تەمەنی ئەم ژنە بە(٧٠) ساڵی مەزەندە دەکرێت و وەکو مرۆڤی ئاسایی ناتوانێ قسان بکات . . و خاوەنی دوو کچیشەو لە تەنیشت ئەم ئەشکەوتەش دوو ژووری تر هەن کە دوو لەکچەکانی تێیدا دەژین . . و . . بەبەخێوکردنی چەند بزنێکەوە خۆراکی ڕۆژانەیان پەیدا دەکەن . . پیاوێك کە لە دێیەکەی نزیك ئەوانەوە دەژیا ووتی : کە زیاتر لە دەیان ساڵە ئەم ژنە بەم جۆرە لەم کونجە ژیان بەسەر دەبات و خەڵکی بەخێری خۆیان خواردن و خواردنەوەی بۆ دەبەن . . گووتیشی : کەزووتر برایەکیشی هەبووەو وە گورگی ناوچەکە پەلاماریان داوەو خواردوویانە . .

هەروەها سەرچاوەی ئەم دەستەیە لە کۆتایی قسەکانی دا ووتی : بۆ دابینکردنی پێخۆری ژیانی بەردەوام دەبین لەسەردانی کردنی ئەم ئافرەتە .

کارکردن لەشەودا هۆکارێکە بۆ تووشبوون بەشێرپەنجە

بەگوێرەی هەواڵێکی ئاژانسی (CNN) لەمانگی داهاتوودا ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە دەرئەچێت کە ئاژانسی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشیەکانی شێرپەنجە پێی هەڵساوە لەبارەی پەیوەندی کارو ونیش کردنی شەوانە بە تووش بوون بەنەخۆشیەکانی شێرپەنجە .

لەوبارەیەوە چاودێران پێیان وایە ئەگەر ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە تەواو دەرچێت ، ئەوا وێنای کار لەسەرانسەری جیهان بە ئاراستەیەکی تر دەبات و بەتایبەتی لە وولاتە هەژارەکاندا کە نزیکەی بە ڕێژەی (٪٢٠)ی دانیشتوانیان خەریکی ئیش و کاری شەوانەن .

هەر لەو بارەیەوە زاناکان ئەوەشیان ڕوونکردەوە کە ئیشکردنی شەوانە کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر ژمارەی لێدانی دڵ و ئەمە جگە لەوەی کە هۆرمۆنی (میتالۆنین) کە کاری بەرگری و دژە شێرپەنجەیە لەلەشی ئادەمیزاددا ، لە شەودا بەرهەم دەهێنرێت ، بۆیە کاتێك لە ئیش و کاری شەوانەدا مرۆڤ تووشی ماندوو بوون و کەم نوستن دەبێتەوە ، لەش ناتوانێت ئەو هۆرمۆنە بەرهەم بێنێت بەوەش مرۆڤ لەمەترسی دووچاربوون بەو نەخۆشیە نزیك دەبێتەوە .

مۆز .. خواردنی فەیلەسوفەکانە

هەمووومان دەزانین کەمۆز میوەجاتێکی زۆر خۆشەو لەکۆنیشەوە بەخواردنی فەیلەسوفەکان بەناوبانگە ، لەوولاتانی(فلیپین) و (کەنارەکانی ئەمریکای ناوەڕاست) بەخواردنی سەرەکی دانیشتوانی ناسراوە .

لەلایەن پسپۆڕانی میوەجاتیش بەخواردنێکی دەوڵەمەند لە بواری پرۆتینات و کاربۆهیدراتەکان بەناوبانگەو لەناو گەدەش بەئاسانی هەرس دەکرێت .

لەلایەن خۆیەوە ڕۆژنامەی (الغد)ی ئەردەنی ئامارەی بەوە داوە کە لێکۆڵەران لەمیانەی لێکۆلینەکەیاندا ئەوەیان بەدەرخستووە کەمۆز سوودی بۆ میزەڕۆو گورچیلەو چەندین نەخۆشی تر هەیە .

هەروەها مۆز دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی (G)کە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی لەش و ڤیتامین (B١) کەسوودی هەیە بۆ نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم و هەوکردنی مێشك .

هـەروەها هەنـدێك لێكۆڵینــەوە ئـەوەیان بەدەرخــستووە كــەمیوەجاتی مــۆز پــڕە لەماددەكانی پۆتاسیۆم كە ئەویش سوودی زۆری هەیە بەتایبەت بۆ بنەبڕكردنی ڕیژەی خوێكانی سۆدیۆم لەلەشدا و نەرم بوونەوەی خوێنبەرەكان و ئاسانكاری كاری هەرسكردن

سەیركردنی تەلەفزیۆن لای منداڵان زیانی هەیە

لێكۆڵینەوەیەكی ئەمریكی دەریخستووە كە زۆر سەیركردنی تەلەفزیۆن لای منـداڵان ، ئەوا منداڵەكان تووشی نەخۆش بەرز بوونەوەی خوێن دەكات .

ئەمـەو لێكۆڵینەوەكـە لەسـەر (٥٤٦) منـداڵ ئەنجامـدراوەو لێكۆڵـەران لەهەریەكـە لـەزانكۆكانی (سـان دیگۆ ، كالیفۆڕنیا ، سـان فرانسیـسكۆ ، سـاوس كالیفۆڕنیـا) لەسـەر ئـەوە كـۆكن كـە ئـەو منداڵانـەی تەمـەنیان لـە نێـوان (٤ - ١٧) ساڵیەو ڕۆژانـە و شـەوانە بۆمـاوەی (٤ – ٢) كاتـژمێر سـەیری تەلـەفزیۆن دەكـەن ئـەوا ئەگـەری وایـە زیـاتر تووشـی نەخۆشـیەكانی بـەرز بوونـەوەی پاڵەپەسـتۆی خـوێن بـبن ، بـەڵام ئـەو منداڵانـەی كـەماوەی كـەمتر لـەدوو كاتـژمێر سـەیری تەلـەفزیۆن دەكـەن ئـەوا تـووش بوونیـان بـەم نەخۆشـیانە كەمترە لەوانی تر .

خواردنی پیاز دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی تووش بوون بە نەخۆشیەكانی دڵ

بـەپێی لێكۆڵینــەوەكان خــواردنی پیــاز دەبێتــە هــۆی كەمبوونــەوەی مەترسـیەكانی نەخۆشـی دڵ ، هـەروەها لـە لێكۆڵینەوەكـە ئـەوەش بەدەركـەوتووە كـە پیـاز دەوڵەمەنـدە بـە پێكهاتـەی (فلاڤۆنویـد) كـە دەبێتـە هـۆی كەمبوونـەوەی چـەند مەترسـیەكی تـووش بـوون بەنەخۆشیەكانی دڵ .

ئەمـەو تیمـی توێژینـەوەكـە ئـەوەیان سـەلماندووە مـادەی (كریـستین) كـە لـە پـەلكی چایەو پـەلكی پیـازو پـەلكی سـێو هەیـە ، دەبێتـە هـۆی ڕێگـری كـردن لـە هەوكردنـەكانی نەخۆشیە درێژخایەنەكان و دەبێتە هۆی خاوكردنەوەی خوێن بەرەكان .

دووركەوتنەوە لە شێرپەنجە بەکەمکردنەوەی کێشی لەش

توێژینەوەیەکی گشگیری زۆر نوێ دەریخست کەکەمکردنەوەی کێشی لەش تەنانەت لەو کەسانەشدا کە قەڵەو نین ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێ لە دووركەوتنەوەو خۆپارێزی لە تووشبوون بە شێرپەنجە .

ئەم توێژینەوە گشتگیرە لەلایەن پەیمانگای جیهانی بۆ توێژینەوەکانی شێرپەنجە کراوەو ، جەختی لەسەر پەیوەندی نێوان شێوازی ژیان (خواردن و خواردنەوە و جگەرەکێشان و . . . . هتد) تووش بوون بە شێرپەنجە کردۆتەوە ، پەختەی توێژینەوەکە هەندێ ڕێنموونیە ، لەوانە پێویستی دورکەوتنەوە لە زیادبوونی کێشی لەش ، بەتایبەتی لەپاش تەمەنی (٢١) ساڵیەوەو ، دووركەوتنەوە لەو خواردنانەی شەکریان تیایەو ، هەروەها دووركەوتنەوە لەخواردنەوە کحولیەکان و ، نەخواردنی گۆشتی ووشك کراوە یاخود هەڵگیراوی بەراز . توێژینەوەکە دەڵێ : هەموو کەسێك دەسێ لە کەمکردنەوەی کێشی نزیك بێتەوە ، بەبێ ئەوەی بگاتە کەمتر لەکێشی سووشتی خۆی .

دەرەنجامی توێژینەوەکە ، کە پاش پشکنینی حەوت هەزار توێژینەوەی تر هات کە لەم پێنج ساڵەی دوایدا کراون ، ئەم توێژینەوەیە دائەنرێ بە گشتگیرترین توێژینەوە ، کە کرابێ سەبارەت بەو مەترسیانەی دەرەنجامی هەندێ لە شێوازەکانی گوزەراندنی ژیانن .

توێژەرەوەکان پێیان وایە ئەو چەوریانەی لەلەشدا ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لە گەشە کردنی شێرپەنجەو ، گرنگیان زۆر زیاترە لەوەی لە ڕابردوودا زانراوە . ئەوانەی ئەم توێژینەوەیان کردووە دەڵێن : لیستێکیان لە ڕێنموونی بڵاو کردۆتەوە ، کە دەبێ هەرکەسێك ئارەزوو دەکات لەمەترسیەکانی شێرپەنجە دووركەوێتەوە جێ بەجێیان بکات ، لەگەڵ ئەمانەیشدا سێیەکی حاڵەتەکانی توش بوون بە شێرپەنجە پەیوەندی نیە بەشێوازەکانی ژیانەوە ، هەروەك چۆن ئەستەمە زۆرێك لەخەڵکی شێوازی ژیانی خۆیان بگۆڕن بۆ تووش نەبوون بەشێرپەنجە . بەڵام لەگەڵ ئەمانەیشدا وەکو پرۆفیسۆر (مارتن وایزمان)دەڵێ : دەکرێ ساڵانە سێ ملیۆن کەس لە تووش بوون بەشێرپەنجە دووربخرێنەوە ، ئەگەر بێت و ئەم ڕێنموونیانە جێ بەجێ بکەن . تەنها لە بەریتانیادا ساڵانە (٢٠٠٠) هەزار حاڵەتی تووش بوون بە شێر پەنجە هەیە .

خواردنەوەی شەربەتی سێو و پەلکی سێو چەندین سوودی هەیە

بەگوێرەی سەرچاوەکانی هەواڵ لێکۆڵینەوە زانستیەکان ئەوەیان سەلماندووە کەخواردنەوەی ئاوی سێو بەشێوەیەکی ڕێك و بەرنامەدار دەبێتە هۆی بەهێزکردنی مێشك و نەهێشتنی نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم و نەخۆشیەکانی جگەر .

هەروەها لێکۆڵینەوە زانستیەکە ئەوەشی سەلماندووە کە پەلکی سێو چارەسەرە بۆ زۆر نەخۆشی وەکو نەخۆشیەکانی پەنکریاس و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و ڕێگری دەکات لە هەڵچوونەکانی دڵ و پێستەو ڕاگرتنی ئاستی فسفۆر لەناو لەشی مرۆڤ .

هەروەها لە لێکۆلینەوەیەکی تریش کەخواردنەوەی شەربەتی سێو بەشێوەیەکی ڕۆژانە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی تووش بوون بە نەخۆشی ڕەبۆ ، بەتایبەتی لای منداڵان .

قەڵەوی ڕووی لە ئەمریکا کردووە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ دەریخستووە کە ئەو ئەمریکیانەی کێشی لەشیان زۆرە ، ڕێژەکەیان ڕووی لە بەرزبونەوەدایە . لە هەواڵەکەدا هاتووە کە ناوی سێ ویلایەتی ئەمریکا چۆتە ڕیزی قەڵەوەکان لەو وولاتەدا بەبەراوورد لەگەڵ ساڵی ڕابردوودا .

لەمبارەیەوە نووسینگەی چاودێری قەڵەوەکان لە بڵاوکراوەی ساڵانەی دا هاتووە کە ئێستا قەڵەوی لە(٢٢) وویلایەتی ئەمریکیدا بوونی هەیەو چاوەڕوانیش دەکرێت ڕوو لەبەرز بوونەوە بکات .

لەلایەکی ترەوە کە وویلایەتی (میسیسپی) ئەمریکی یەکێکە لەو وویلایەتە هەرە هەژارەکانی ئەمریکا بەلاَم زۆرترین ژمارەی قەڵەوەکانی تێدایە .

ئەگەری وا هەیە پێلاوی بن بەرز ببێتە هۆی شێت بوون

پسپۆڕێکی سویدی هۆشداری داوەتە ئەو کەسانەی کە پێلاوی بن بەرز لەپێ دەکەن ئەوا تووشی نەخۆشی شێت بوون دەبن .

هەروەها توێژینەوەکە ئەوەش بەدەرخستووە کە پەیوەندیەکی بەتین هەیە لە نێوان لەپێکردنی پێلاوی بن بەرز و بەرزی ڕێژەی تێکچوونی باری عەقلی لە نێو ئافرەتاندا کە بەنەخۆشیی (شیزۆفرینیا) بەناوبانگە .

هەروەها (بارل فیلینز مارك) كە ئەركی توێژینەوەكەی خستۆتە سەرشانی خۆی و لە گۆڤاری (هیۆبۆتیسیس)ی زانستی پزیشكی بڵاویكردۆتەوە ئاماژەی بەوە داوە كە لەپێ كردنی پێڵاوی بن بەرز ئافرەت تووشی تێهەڵچوونێكی توونـد دەكات لە پێكانی و باری تەندروستی تێك دەدات كارێكی ڕاستەوخۆ دەكاتە پێكانی .

هەروەها پسپۆڕی ناوبراو لە لێكۆڵینەوەكەی ئەوەی بەدەرخستووە كە زۆربەی ئەو ئافرەتانەی تووشی ئەو جۆرە نەخۆشیە دەبن لە وڵاتانی ڕۆژئاوان و ئەوانەن كە پێڵاوی بن بەرز لەپێ دەكەن .

پسپۆڕی ناوبراو لە توێژینەوەكەی باسی ئەوەشی كردووە كە یەكەم جۆری ئەو پێڵاوە بن بەرزانە بەرلە (١٠٠٠) ساڵ پێش ئێستا بەكارهاتووەو هەرئەوەش بۆتە هۆی تووش بوونی مرۆڤ بەیەكەم جۆری شێت بوون .

پیاوانیش وەكو ئافرەتان تووشی نائومێدی دەبن

بۆ یەكەمجار توێژینەوەیەكی نوێی ئەمریكا ، ئەوەی دەرخست كەوا پیاوانیش وەكو ژنان تووشی نائومێدی دەبن ، بەڵام بەجیاوازییەكی بنچینەیی . لە ژناندا ئەم قۆناغە هۆرمۆنی ئیستڕۆجین كەم دەبێتەوە ، كەچی پیاوان لەهەمان قۆناغدا هۆرمۆنی (تێرستڕۆن) نیان كەم دەكات . جیاوازییەكی زۆریش لە نێوان هەردوو بارودۆخەكە بەدی دەكرێ .

ژنان لە قۆناغی نائومێدی سوڕی مانگانەیان دەوەستێ ، كە ئەمەش كرداری پیتاندن ڕوونادات و دواتریش ناتوانن سكپڕبن ، جگە لەمەش پیاوانیش هەست بەهەمان نیشانە دەكەن . وەك هەستكردن بەشەكەتی و ماندوو بوون ، خەمۆكی ، كەمبوونەوەی ئارەزووی سێكسی ، ئەنیمیاو ، كەم خوێنی و پووكانی ئێسكەكان .

بۆ جیاكردنەوەی بارودۆخی نائومێدی لەگەڵ دۆخە ئاساییەكانی تردا و تێكەڵ نەكردن بەنەخۆشیەكانی دیكە . نەخۆش پشكنینی تایبەتی بۆ ئەنجام دەدرێ بۆ دیاریكردنی ڕێژەی هۆرمۆنی (سترستڕۆن) بۆ دورخستنەوەی قۆناغی نائومێدی لە پیاواندا ، بە نەخۆشەكان دەرمانی (تترستڕۆن) دەدرێ .

لەمبارەیــەوە دکتــۆر (ئیهــاب ئیــسماعیل) دەڵــێ : هۆرمــۆنی تترستــرۆنی زۆر مەترسیدارە پێویستە لەسەر پیاوانی نەخۆش چەند پشکنینێکی تایبەتی بۆ بکرێ ، تاوەکو بزانرێت هیچ گرێیەکی پرۆستانیان نیە .

پزیشکەکان بۆ ئەم قۆناغ دەڵێن : چارەسەری ئافرەتان ئاسانترە وەك لەچارەسەری پیاوان . بەگشتی لەسەر تووشبوونی ئەم نەخۆشیە ، پێویستە ڕێنماییەکانی دکتۆر بەجێ بهێنن . خۆیان لەزۆر شت بەدوور بخەنەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە دەبنە هۆی دروست بوونی نائومێدی ، گرینگترین چارەسەر ئەنجامدانی وەرزشە بەبەرنامەیەکی داڕێژراو .

ئافرەتانی قەڵەو ٩ساڵ لە هاوتەمەنەکانیان گەورەترن

لێکۆڵەرەوان ئەمەیان ڕوونکردۆتەوە کە گوایە قەڵەوی هۆکارێکە بۆ دیارکەوتنی زۆری تەمەن لە ئافرەتاندا ، ئەمەش لەسەر چەندین ئافرەتی هاوتەمەن تاقیکرایەوە . لەگەڵ یەك بەراووردیان کردوون و چاودێری شێوەو کێش و ڕەنگ و ڕوخسارو کاریگەرییەکانی سەر پێستیان بۆ کردوون ، ئەم کارەش بۆ هەردوولای ئافرەتی قەڵەو ئافرەتانی لاواز ئەنجامدراوە ، پاشان وادەرکەوتووە کە ئافرەتانی قەڵەو (٩) ساڵ بەتەمەنترن لە هاوتەمەنانی خۆیان .

ئاماژەشیان بەمە کرد کە لەهەموو دنیادا واباوە کە ئافرەتان هەمیشە حەز بەکەمی تەمەنیان دەکەن ، هەرچەندە بەتەمەن بن خۆیان بچووك و کەم تەمەن نیشان دەدەن و دژی قەڵەوی هەموو مەشقێکی وەرزشی ئەنجام دەدەن ، ئینجا ووتیان مەشقی وەرزشی ئافرەتان زۆرجار بێسوودە ، هەروەها ئاشکرایان کرد کە (ئاو) باشترین هۆکارە بۆ ڕزگار بوون لە قەڵەوی ، چونکە (ئاو) دەبێتە هۆی زیادبوونی (مۆتابۆلیسم) لەلەشداو بۆ کەمکردنەوەی کەرش و قەڵەوی دەبێ (مۆتالیسم) لە زیادبووندا بێت . باشترە ئافرەتانی قەڵەو زیاتر (ئاو)بخۆنەوە ، ئەو ئافرەتانەی کە بۆ ڕزگاربوونیان لە کەرش و قەڵەوی خیان لەخواردنی پڕ ڤیتامینات وەکو (پاقلەو ماکەرۆنەو برنج و ئەم جۆرە خواردنانە) دەپارێزن لەگەڵ چەندین خواردنی تر ، بائەمە باش بزانن کە بەبێ ڕێژەی زیاد خواردنەوەی (ئاو) هەموو هەوڵەکانیان بێ سوود دەبێت ، بەڵام لەگەڵ ئەم هەموو ڕاهێنانە بەخواردنی (ئاو) بەزووترین کات دەتوانن کێشیان دابەزێنن ، چونکە بەهۆی زیاد جوڵانەوەو ڕاهێنان ، (ئاوی) لەش لە دەستدەدەن .

ژنان و کاریگەری وەرزش لە ژیانی رۆژانەیاندا

ئەنجامدانی وەرزش بەبەردەوامی لە ژناندا زۆر گرنگە ، بەلاّم دەبێت رەچاوی ئەو خاڵە بکرێت کە بەشێوەیەکی زانستیانە ئەنجام بدرێت ، هەروەها کاریگەری هەیە لەسەر بەسەربردنی تەمەنێکی ئیستاندارد یاخود لە ناتوانایی ژنان لەجیهاندا بەرگری دەکات لە ئاست نالەبارییەکانی ژیاندا . ئەنجامدانی وەرزش بەشێوەیەکی رێك و پێك بەرگری دەکات لە زۆرێك لە نەخۆشیەکان بۆسەر تەندروستی ژنان وەك نەخۆشیەکانی :

١- نەخۆشی دڵ . ٢- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن . ٣- مەرگی مێشك .

(٣/١) ژنانی جیهان بەم نەخۆشیانە گیانیان لە دەست دەدەن .

نەخۆشیەکانی دڵ و هەناوو هۆکاری نیوەی مردنی ژنانە لە تەمەنەکانی سەروو (٥٠) ساڵ و بەتایبەتی لە وولاّتە پێشکەوتووەکانی ئەمریکاو ئەوروپادا . بەردەوام بوون لەسەر وەرزش و دانانی بەرنامەیەکی گونجاوی رژیچمی خۆراکی باشترین و کارسازترین رێگایە بۆ کێشێکی مامناوەند یاخود لەش و لارێکی رێك و جوان لە ژناندا . هەروەها نەخۆشی شەکرە کە لە جۆری دووەم واتە (دیابت) کە دەبێتە هۆی برین لە پەنجەی قاچەکاندا ، زۆرجاریش دەبێتە هۆی برینەوە یاخود مردنی تووشبوو بەو نەخۆشیە ترسناکە . بۆ زانیاری گشتی (٧٠) ملیۆن ژن لەجیهاندا تووشی ئەم نەخۆشیە ترسناکە بوون واتە (دیابت) یاشەکرە لەجۆری دووەم و واپێشبینی دەکرێت کە ئەم رێژەیە تاساڵی (٢٠٢٥) دوو ئەوەندە زیاتر بکات و بگاتە (١٤٠) ملیۆن توشبووان بەم نەخۆشیە ئەگەری تووشبوون بە کوێری ، ئەعصاب ناساغی گورچیلەکان و برین لە پێکانیاندا کەزۆر جار ئەبێتە هۆی برینیان ، هەیانە بە پێی ئەو توێژینەوە نوێیانەی کە لەسەرکردنی وەرزشێکی رێك و پێك کراوە ، ئەوە سەلمێندراوە کە وەرزش دەتوانێت ببێتە بەربەستێك لەو نەخۆشیانەوە یاخود هۆکارێکە بۆ کەم تووشبوون بەو نەخۆشیانە .

(ئستئو پروز) نەخۆشیەکی تایبەتە کە ئێسکەکانی لەشی مرۆڤ لاواز دەکات یان دەبێتە هۆی شکانیان و ئێسکەکان هێندە لاواز دەبن ناتوانن بەرگری لە راگری خۆیان بکەن . ئەنجامدانی وەرزش بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە زۆر گرنگ و بوسوودەو رێگری دەکات لە زیادبوونی و کاریگەرە بۆ چارەسەرکردنی .

ژنان لە تەمەنی سەروو چل ساڵیەوە زیاتر ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیانەیان هەیە ، هەر بۆیە ئەنجامدانی وەرزش زۆر پێویستە بۆیان ، باشتروایە ئەو وەرزشانە ئەنجام بدەن کە کێشی لاشەیان جێگیر بێت وەك : بە ڕێگا ڕۆشتنی ئاسایی و ڕاکردن لەسەر خۆو بەئارامی . بۆ گەشە کردنی سرووشتی ئێسکەکان لە ساتەکانی منداڵی و لاویدا زۆر پێویستن و هۆکارێکی گرنگە بۆ لەدەست نەدانی توانای ئێسکەکانی لاشەیان و هەروەها ماسوولکەکانی لەشیان بەهێز دەکات و ئارامی تەواو دەگەڕێنێتەوە بۆ جەستەی مرۆڤ کە کەمتر مەترسی کەوتنی هەبێت و ببێتە هۆی شکانی ئێسکەکان .

کەواتە دەتوانین بڵێین کە ئەنجامدانی وەرزش بەشێوازێکی ڕێك و بەپێی بەرنامەیەکی گونجاو زۆر یاریدەدەرو بەسوودە بۆ کەمکردنەوە یاخود نەهێشتنی : دڵەڕاوکێ ، دوودڵی ، نائارامی و تەنیایی .

ئەم دیاردانە زۆرتر لە ژناندا دەردەکەوێت تا لە پیاواندا ، چونکە بری ئەم نەخۆشیە دەرونیانە لە ژناندا دوو ئەوەندەی پیاوانە ، کەواتە ڕاهێنانی لاشەو دەروون بۆ بەرز ڕاگرتنی دەروون ، متمانە ، دڵنیایی بەسودە . هەرچەندە ئەنجامدانی وەرزش بۆ لایەنی تەندروستی و دەروونی ژنان زۆر پێویستە ، بەڵام ڕاستیەکیش هەیە کەناتوانین چاوی لێ بپۆشین ، ئەویش

ئەوەیە کە لەکۆمەڵگای خۆیی لەلادێ و قەراغی شارەکاندا ، ، ئەوە هەیە کەباری بژێوی ژیان ڕێ نادات کە کاتەکانیان بەوەرزشەوە بەسەر بەرن ، چونکە وا پێویست دەکات کە ژیانیشیان شان بەشانی خێزانەکانیان کاربکەن یاخود کولتوورو نەریتیان ڕێگرە بەوەی کە ژیانیان لەم بوارەدا کاربکەن .

زۆرجاریش بۆچوونیان وایە کە ئەوان لەکاتی ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەیاندا خود بەخود ئەندامەکانی لەشیان دەجوڵێنن و ئیتر پێویستیان بەکردنی وەرزشێکی ئەکادیمی نیە ، نەخۆشی (ئارتریت) واتە ئیلتیهابی جومگەکان هۆکارێکی سەرەکیە بۆ کەمکردنەوەی جووڵە لە کەسانی میانساڵ و بەساڵاچوودا . ئەنجامدانی وەرزش بۆ کەسانی تووشبوو بەم نەخۆشیانە ئەگەر بێت و لەژێرچاودێری و ڕاهێنەرانی ڕاهێنەرانی پسپۆڕ لەم بوارەدا بێ ، کاریگەرییەکی بەچاوی دەبێت بۆ بەدەستهێنانەوەی تەندروستیان بەو هۆیەوە کەتا ئێستا سەرچاوەیەك نیەو توێژینەوەیەکی تێرو تەسەلیش نەکراوە لەسەر وەرزشکارانی ژن بەتایبەتی ، بەڵام ڕای گشتی ئەوەیە کە ئاستی کاردانەوەیان وەك پیاوان

بەرچاو نیە ، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ (فیزیۆلۆجی) و جیاوازی نێوان دروستکراوی ڕەگەزی نێرومێ یاخود جیاوازی بڕی تواناکانیان لەهەر بوارێکدا هەرچەندە بەبڕوای زۆرێك لەو کەسانەی کە لەمبارەیەوە ڕایان لێوەرگیراوە ، ئەوەیە ڕایانگەیاندووە کە وەرزشکارانی ژن لەکاتی سووڕی مانگانەدا تواناکانیان کەم دەبێتەوە بەلاّم لە ڕووی فیزیکیەوە ژنانێك هەبوون کە هەر لەو کاتانەدا توانیویانە ڕیکۆردی جیهانی ببڕن . ئەنجامدانی وەرزشی قورس هۆکارێکە بۆ دابەزینی ئاستی (ئسترۆجین)ی خوێن ، بەلاّم کەمتر لە ئاستی توانایی جووڵەی لاشەدا کاریگەرە .

هەروەها بەکارهێنانی (حەبی بەرگری منداڵبوون) لە ژیاندا لەوانەیە کەهۆکارێکی سەرەکی بێت لە گۆڕانکاری (فیزیۆلۆجی) لەلاشەی ژناندا ، بەلاّم لە هەمان کاتیشدا کاردانەوەی وای نیە کە بۆ لایەنی سلبی دەستنیشان بکرێت . حاملە بوونی ژنانی وەرزشکار لە دوو تا سێ مانگی سەرەتاوە ، هیچ خاڵێکی سلبی تیادا بەدی ناکرێت بەوەی کە وەرزش بکات . بۆ نموونە لە ئۆڵمپیادی ساڵی (١٩٥٦) لە (ملبۆرن) سێ ژن لە براوەکان حاملە بوون و توانیان مەدالیای زێڕ بەدەست بهێنن .

لەمەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە ئەنجامدانی وەرزش ، بەلاّم بەشێوەیەکی دروست و گونجاو هیچ کێشەیەك بۆ ژنانی حاملە دروست ناکات ، بەڵکو هۆکارێکە بۆ پاراستنی لە گرفتە جەستەیی و دەروونیەکان .

هەروەها بۆ ئەنجامدانی وەرزش یاسا یاخود سنوورێکیان دیاری نەکردووە ، هەر بۆیە تەنانەت ژنێکی تەمەن (٨٠) ساڵە دەتوانێت لەوەرزش ڕاکردن (ماراسۆن) بەشداری بکات کە ئەو ماوەیەش دیاری نەکراوە کە ماراسۆنەکەی تیا بەئەنجام ئەگەیەنرێت . تا ئێستاش بەتەواوی دەستنیشانی ئەوە نەکراوە کە ئایا پیاوان خێراترن لە ڕاکردن یان ژنان ؟ بەلاّم بەوە دەزانین تەمەن و خێرایی ژنان زیاترە لە پیاوان بۆ نموونە : ژنان لە خولەکێکدا (١٤) مەتر دەبڕێت لە کاتێکدا کە پیاوان (٧) مەتر خێراییانە ، بەلاّم خۆ دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگرین کەتوانای فیزیکی پیاوان لەماوە کورتەکاندا زیاترە لە ژنان ، بەلاّم بەلاّم بۆماوە درێژخایەنەکان ژنان سەرکەوتووترن ، ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ژنان ڕێژەی چەوری لەلشیاندا زیاترە کەوەك خەزێنەیەکی جەستەیی سوودی لێوەردەگرن و لەو کاتانەدا کەمتر عارەق دەکەن بەهۆی ئەو بڕە چەورییەی لەشیانەوە دەبێتە هۆی پارێزەرێك بۆ ئاوی پێویست بۆ لاشەیان .

کەم خەوتن هەستیارەکانی مێشك چالاکتـر دەکات

ڕەنگە زۆر کەس نەزانێ یاخود تەئکید نەبێت کە کەم خـەوتن بـۆ مـرۆڤ دەبێتـە هـۆی چـالاك کردنـی هەسـتیارەکانی مـۆخ و مێـشك ، بـەلاّم ئێـستا چـەند پـسپۆڕێك لـە بـواری لێکۆڵینـەوەکانی مـۆخ لـە زانکـۆی کالیفـۆڕنیـای ئەمـەریکاو لـە زانکـۆی هارفـاردی پزیـشکی بەبەڵگە ئەو کردارەیان سەلماندووە ، لەمبارەیوە دکتۆر (ماتیۆ ووکـر) پـسپۆڕ لـە زانکـۆی هارفـارد دوای ئەنجامـدانی چـەند تاقیکردنەوەیـەك لەسـەر ٢٦ کەسـی لاو کـە تەمـەنیان لـە نێوان ١٨ تاکو ٣٠ ساڵە ، دەڵێت : خـەڵکی وایـدەزانی کـەمرۆڤ ئەگـەر تێرخـەو نـەبێت و بـە پێـی پێویـست نەخـەوێت ئـەوا هەسـتیارەکانی مێـشکی خـاو دەبنـەوەو لـە کارکردنیـشدا سست دەبن ، بەلاّم بە پێچەوانەوە دوای لێکۆڵینەوەکان ڕوونیان کردەوە کە کـەمی خـەوتن ئەم هەستیارانە بە ڕێژەی ٪٦٠ چالاکتر دەکات . لەلایـەکی تـرەوە دکتـۆر (ووکـر) ڕوونـی نەکردەوە کە ئایا کەمی خەوتن هۆکارێکە یان نا بۆ تێکچوونی باری دەروونی و بێزاری کە زیـاتر چـینی لاوان دووچـاری دەبنــەوە بـەهۆی کێـشەکانیان و بیــرکردنەوەی زۆر لـە دوا ڕۆژیـان . لەمبارەیـەوە دکتـۆر (مـاری کارسـکادۆن) پـسپۆڕ لـە نەخۆشـیە دەروونیـەکان دەڵێـت : زۆر لــەو لاوانــەی نەخۆشــی دەروونــی و بێزارییــان لەگەڵــە هــەر لــە ســەرەتای لەدایکبوونیانەوە تووشی بوون .

قاچی ئەلیکتـرۆنی لەسەر شێوەی سروشتی

پێـشکەوتنەکانی تـەکنۆلۆژیا هەمیـشە خزمـەتی نوێتـرین پێـشکەش بەمرۆڤایـەتی دەکـات و ئاسـانکاری دەبەخـشێتە مرۆڤایـەتی ، ئـەوەتا کۆمپانیایـەکی بـەریتانی قاچێکی دەسـتکردی لەگـەڵ پاژنەیـەکی ئەلیکتـرۆنی بەرهـەم هێنـاو پـەرەی پێـدا ، ئـەم قاچـە هەڵدەستێ بە ئەدای میکانیکی بۆ قاچی مرۆڤی سرووشتی لەکاتی ڕۆیشتنی لەسەر زەوی . لایەنی بەدیل لە (قامیشێکی پێشخەری قاچ)ی دەستکردەو لە ڕێگەی جیاکەرەوەیـەك (مفـصل) پاژنـە پێیەکـە کەلەسـەر بازنەیـەك دەخولێتـەوە . لـە پاژنەکـە ئامێرێـك هەیـە دەتوانرێ گۆڕانی تیا بکرێت ، وەکـو گـۆڕینی گۆشـەی پـێ و پلـەی ڕەقـی جیاکـەرەوە کـە بگـۆڕێ یـان پلـەی هێـزی کـە ئـازاری دەبخـشێ بـەپێ . هـەروەها ئـەم قاچـە نوێیـە تـوانی ڕۆیشتن بەمرۆڤ دەکات لەو ناوچانەی کە بـەرزو نزمیشیان هەیـە و ئاستەکانیان جیـاوازە ، ئەم هەواڵەش هەواڵێکی خۆش دەبێ بۆ ئەوانەی کە بەهەرهۆیەك قاچیان لەدەستداوە .

منوپوز . تەمەنی سەروو ٤٠ ساڵ وەرزش

گۆڕانکاری هۆرمۆنی لەتەمەنی سروو ٤٠ ساڵییەوە لەوانەیە کاردانەوەی ئیجابی لێ چاوەڕوان نەکرێت بەڵام ئەگەر بێت و ڕێگایەکی ڕێك و پێك و تەندروستی بۆ ژیان بگرێتە بەر کەئەویش وەرزشە . زۆر سوود بەخش دەبێت لێی ، چونکە بەرەو ئاسوودەیی و ئارامی ڕێنموونیمان دەکات . لە ڕاستیدا ئەو ژیانەی کە بەبەردەوامی و بەپێی بەرنامەیەکی دروست و گونجاو وەرزش دەکەن زۆر کەمتر لەو ژنانەی کە گۆشەگیرو بێجوڵەن تەمەنی منوپۆز ، واتە تەمەنی سەروو چل ساڵی پێیانەوە دیارە ، بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەمانە هەمیشە تەندروست و پڕ ئومێد و بە توانا بەرەو ژیان و ئایندەیان هەنگاو دەنێن .

ا . وەرزشە هەواییەکان کاریگەری ئیجابیان هەیە لەسەر ئەم خاڵانەی خوارەوە

١- چاکسازی ئاستی شادابی .

٢- کەمکردنەوەی تووشبون بەنەخۆشیەکانی دڵ .

٣- پارێزگاریکردن لە کێشی ئێسکەکان یان ڕووشاندن .

٤- چاودێرۆی لەسەر کێشی لاشە .

٥- کاریگەرە بۆ خەوێکی ئاسوودە .

٦- کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە بۆ سەر دەروون .

هەنگوین و کاریگەری لەسەر منداڵ

ڕاستیەك هەی جێگای سەرسوڕمانی دایکان و باوکانە بەتایبەت ئەوانەی تازە منداڵیان بووە . ئایا هەنگوین بەسوودە بۆ منداڵ یان بەپێچەوانەوە زیانی هەیە ؟

ئەو کۆرپەلە شیرەخۆرانەی کە تەمەنیان لەخواروی یەکساڵیدایە ، توانای بەرگەگرتنی بەکتریایان نیە . بۆیە پێویستە کۆرپەلە هەنگوینی پێنەدرێ ، چونکە جۆرە ژەهرێکی بکوژیان بەخۆوە گرتووە . دوای پێدانی هەنگوین بەکۆرپەلە نیشانەکانی ، تەنها دوای (٣٦) کاتژمێر دەردەکەوێ . نیشانەکانی وەکو ئارەزوو نەکردنی خۆراك و قەبزی و شەکەتی و نەتوانینی جووڵە کردن یاکەمبوونەوەی جووڵە وەك لەکاتی ئاسایی و سڕ بوونی ئەندامەکانی لەشی یا بەگران هەناسەدان ، بەڵام بۆ هەموو نەخۆشیەك چارسەری هەیە ، ئەگەر هاتوو نیشانەکانی نەخۆشیەکەمان زانی .

لەمبارەیەوە دکتۆر (فەتحی) پسپۆری تەندروستی منداڵان دەڵێ : لەبەر ئەوەی هەنگوین گران هەرس دەکرێ و لەساڵەکانی یەکەمی منداڵ ، لەوانەیە ببێتە پێژ کردنی سك یان زیان بەددانی کۆرپەلە بگەیەنێ و تووشی کلۆر بوونی دەکاو بەتیبەت کاتێك منداڵ لەتەمەنی یەکساڵیدایە .

واتە هەنگوین سوودی بۆ منداڵان زۆرە کە پێشتریش وتراوە چارەسەرە بۆ هەموو جۆرە نەخۆشیەك بۆیە واباشترە هەنگوین بدرێتە ئەو منداڵانەی کەوا لەسەر ڕوی یەکساڵیدان . باشتر تەمەنی گەیشتبێتە دوو ساڵان ، چونکە ئەوکات لەشی بەرگری دژ بەو ژەهرە پەیدا دەکات پێدانی کەچکێك هەنگوین بەمنداڵ ڕۆژانە بەرگری لەشی بەهێز دەکا بەتایبەت دژ بە هەستیاری ، واتە حەساسیەو نەخۆشیەکانی بەئاسانی دەگوازێتەوە

نەشتەرگەری کچێکی ٨ پێ بەسەرکەوتوویی کۆتایی پێ هات

هەواڵنێری فارس ڕایگەیاند کە نەشتەرگەری کچێکی ٢ ساڵە کە لەکاتی لە دایك بوونی ٨ پێی هەبوو دوای ٢٤ کاتژمێر بەسەرکەوتوویی کۆتایی پێ هات . ئەم نەشتەرگەریە لە نەخۆشخانەیەکی باشووری (بنگلور) ئەنجامدراو تیمێکی پزیشکی کە پێکهاتبوو لە ٣٠ دکتۆری پسپۆڕ ئەو نەشتەرگەرییەیان ئەنجامدا کە ئەندامە زیادەکانی (لاکشمی) لەمنداڵدانی دایکی لەگەڵ کۆرپەلەیەکی دووانە گەشەی کردبوو کەگەشە کردنی کۆرپەلەکەی تر لەمنداڵدانی دایکیدا دەوەستێت و دەست و پێ و گورچیلەو ئەندامەکانی تری دەنوسێت بەکۆرپەلەی (لاکشمی) ەوە .

سەرۆکی تیمی نەشتەرگەریەکە گووتی : نەشتەرگەریەکە زیاتر لەوەی کەچاوەڕێمان دەکرد سەرکەوتوو بووە .

سوودەکانی کاڵەك

پسپۆڕانی بواری خواردەمەنی ئەوەیان ئاشکراکردووە کەخواردنی کاڵەك زۆر بەسوودە چونکە کاڵەك دەوڵەمەندە بەماددەی (کارۆتین) . ئەو پسپۆڕانەی ئەوەیان بەدەرخستووە کە کاڵەك بۆ نەخۆشیەکانی شێرپەنجەو کێشەکانی دڵ بەسوودەو دەبێتە هۆی دواکەوتنی پیربوون .

لەلایەن خۆیەوەش رۆژنامەی (الرایە) لە پسپۆڕانی گواستۆتەوە کەخواردنی کاڵەکی زەرد لە (٩٠٪)ی ئاوەو دەوڵەمەندە بەماددەی (کارۆتین) کە لەدوایدا دەگۆڕێت بۆ ڤیتامین (A) و هەرکەسێك رۆژانە نزیکەی (٣٠٠) گرام لەکاڵەکی زەرد بخوات ئەوا ئەو ڤیتامینەی دەست دەکەوێت .

سودەکانی خەیار

سەرچاوەیەکی نوێ ئەوەی ئاشکرا کردووە کەخواردنی سەوزەوات بەتایبەتیش (خەیار) سوودێکی زۆری هەیە بەتایبەتیش بۆ پاڵفتەکردنی خوێن لەناو مولولوکانی خوێنداو پاککردنەوەی میزەڕۆ بەتایبەتیش بۆ کەسانی بەتەمەن ك بەدەست چەندین جۆری ئەم نەخۆشیانەوە دەناڵێنن ، ئەمە سەرەڕای کەمکردنەوەی هەڵچوونەکانی گەدە . لەمبارەیەوە رۆژنامەی (ئەهرام)ی چاپی میسری لە (د . سوبحی سەعید)ی راگری پێشووی کۆلیژی دەرمانسازی زانکۆی (حەلوان) گواستۆتەوە کە (خیار) گرنگی و تایبەتی خۆی هەیە بەتایبەتی بەکاتی هاوین چونکە دەبێتە مایەی پاککردنەوەی خوێن و ئاسانکاری هەرسکردن و کەمکردنەوەی هەڵچوونە لە ناکاوەکانی مێشك .

ڕووەکی (حێل)و سوودەکانی

حێل شێوە دەوەنە لەشێکی ئەستووری هەیە ، بەرزییەکەی (٣ بۆ ٥) مەترو (٦ بۆ ١٢) پێ دەبێت . حێل یەکێکە لە بەهارەتە کۆنەکانی جیهان ، ڕووەکێکی بۆنداری تاڵە .

شوێنی بنەڕەتی لە ڕۆژهەڵاتە بەشێوەی خۆڕسك لە دارستانەکانی باشووری هیند و سریلانکایە ،لەسەردەمی میسریە کۆنەکان تۆوی حێلیان جویوە بەکاریان هێناوە بۆ پاککردنەوەی ددان .هەروەها ڕۆمانیەکان بۆ قەلاچۆکردنی ئازاری گەدە بەکاریان ئەهێناو ئەم سوودانەشی هەیە :

* بەڵغەم لەناو دەبات .

* بۆ کەمکردنەوەو نەهێشتنی کۆکە .

* نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی ناو دەم .

* ئیشتیهای خواردن دەکاتەوە .

* بۆ سکچوون و سەرئێشەش بەکەڵکە .

زۆرخواردنی دەبێتە هۆی ترشانی گەدە و ڕووشاندنی پەردە پۆشی ناو گەدە .

هێل دەبێت لشوێنی تاریکدا هەڵبگیریٚ چونکە تیشکی خۆر کاری تێدەکات ، وە دەبیٚ لەناو ماددەی کانزاییدا هەڵبگیریٚ نەك پلاستیك ، چونکە هێل چەند پیکهاتەیەکی کیمیاوی تێدایەو کارلێکدەکەن لەگەڵ پلاستیکەکەداو ئەبێتە زیان گەیاندن بە تەندروستی مرۆڤ ، وە پێویستە سەرقاپی ئەو قوتووەی تیایدا هەڵئەگیرێت باش دابخرێت تاوەکو شیٚ نەکات .

دایکی سك پڕو جۆرێك لە ڤایرۆس

لێکۆڵەرانی (ئوسترالی)ڕایانگەیاندووە کە ئەو دایکانەی لەکاتی سك پڕیدا تووشی جۆرێك لە ڤایرۆس دەبن ئەوا لە داهاتودا منداڵەکانیان تووشی نەخۆشی عەقڵی دەبن .

هەروەها پزیشکەکان ئاماژەیان بەوە داوە کە ئەو دایکە سك پڕانەی تووشی نەخۆشی (رۆبێلا) دەبن ئەوا بەشێوەیەکی خراپ کار لە نەوەکەی دەکات .

ئەمەو پزیشکەکان هۆشدارییان داوە لەمەترسیەکان ئەو جۆرە ڤایرۆسە لەکاتی سك پڕی دایکدا ، ڕوونیشیان کردۆتەوە کە هەندێك جار مرۆڤ تووشی جۆرێك لەهەوکردن دەبێتەوە کەدەبێتە هۆی گۆڕانکاری لەخوێن و ئەمەش ڕاستەوخۆ کار لە (دەماغ) دەکات

سوودەکانی ئاوی پرتەقاڵ

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەمریکی ئەوەی دەرخستووە کەخواردنەوەی ئاوی پرتەقاڵ سوودێکی زۆری هەیە بۆ بنەبڕکردنی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی تووشکردنی مرۆڤ بە نەخۆشی شەکرە .

هەروەها سەرچاوەکە ئاماژەی بەوە داوە کە ئاوی پرتەقاڵ هۆکارێکە بۆ کەمکرنەوەی ڕێژەی ماددەی (فلافۆنۆیدز)ی ئۆکسینراو ، لەلایەن خۆیەوەش دکتۆر (باریش داندۆنا) لە پەیمانگای پزیشکی لەشاری (نیۆرك)ی ئەمریکی ئاماژەی بەوە داوە کە سوودەکانی

ئـاوی پرتـــەقاڵ نابێتـــە هـــۆی بنـــەبڕ کردنـــی نەخۆشـــی شـــەکرە بـــەلآم یارمەتیـــدەرە لەکەمکردنـەوەی ئاسـتی کۆلیـسترۆڵ لـەخوێن و کەمکردنـەوەی پاڵەپەسـتۆی خـوێن ، لێکۆڵەران ئامارژەیان بەوەداوە کە ئاوی پرتەقاڵ ڕێژەیەکی باش لە ڤیتامین (C) بۆ لەشـی مرۆڤ دابین دەکات کە بەدرێژایی ڕۆژ پێویستی پێیەتی .

پلەی گەرماو شێرپەنجە پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە

لێکۆڵینەوەیـەکی سـعودی دەریخـستووە پلـەی گـەرمای زۆر هۆکـارێکی سـەرەکیە بۆ گەشە کردنی نەخۆشیەکانی شێرپەنجە .

ڕۆژنامـەی (الرایـە) لـە دکتـۆرە (حوسـنە غامـدی) بەڕێوەبـەری ناوەندی نەخۆشـیە درێـژ خایەنـەکان لـە نەخۆشـخانەی (شـا عبـدالعزیز (لەشـاری • جـدە) ڕوونـی کـردەوە کـەکارلێکی میکرۆبـەکان و توفـەیلیات لـە ناوچـە گەرمـەکان زیـاتر گەشـە دەکـەن و مـرۆڤ تووشـی خانـەی شـێرپەنجە دەکـەن . هـەروەها دکتـۆرەی نـاوبراو ئـەوەی ڕوون کـردەوە کـە پەیوەندی ڕاستەوخۆ هەیـە لەنێوان بـەرز بوونـەوەی پلـەکانی گـەرماو ڕێـژەی شـێرپەنجەی پێـست ن هـەروەها نـاوبراو ووتیـشی تووشـبوونی مـرۆڤ بـە شـێرپەنجەی جگـەر هۆکـاری بەکارهێنانی حەبە بەشێوەیەکی ناتەندروست و لەوکاتـەی حەبەکە لـە شـوێنێکی شێداردا دانراوە.

جۆرێك لە پرۆتین شێرپەنجە بڵاو دەکاتەوە

لێکۆڵـــەرانی (فینلەنـــدی) جـــۆرە پرۆتینێکیـــان دۆزیوەتـــەوە کـــە ڕۆڵـــی هەیـــە لەبڵاوکردنەوەی شێرپەنجە لە نێوچینە ئاساییەکانی ناو لەشی مرۆڤ .

هەروەها لێکۆڵەران لە زانکۆکانی (تامبرۆ تۆرکۆ) ئامارژەیان بەوە داوە کە ئەو جۆرە پرۆتینە ناوی (CI B٢١) خانە ئاساییەکانی ناو لەشی مرۆڤ تووشی شێرپەنجە دەکات .
لەلایـەن خۆیـەوەش ئاژانـسی هـەواڵی (شـینخوا)ی (چـینی) لـە سـەرۆکی تیمەکـەی گواسـتۆتەوە کـە نـاوبراو هیـوای خـۆی دەربڕیـوە لـە دۆزینـەوەی چارەسـەری ئـەو جـۆرە شـێرپەنجەیە . شـایانی باسـکردنە تیمێکـی توێژینـەوەی ئیتـالی سـەرکەوتوو بـوون لـە دۆزینـەوەی جۆرێـك لـە پـرۆتین کـە لـە دژی شـێرپەنجە بـەکاردەهێنرێت و نـاوی ئـەو پرۆتینەش (سۆمۆ)یەو لەترشی ناوەکی بەرهەم دەهێنرێت .

سوودەکانی خواردنی قۆخ

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی نوێ دەریخستووە کەخواردنی (١٠ ١٢) دانە خۆخ لە شەوو ڕۆژێکدا ئەوا دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ئێسکەکان و پاراستنیان لەکەمی بەرهەم هێنانی ڕێژەی (ئیسترۆجین) . ئەمەو لێکۆڵەرەوان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کەخۆخ لە ماددەی (بۆرۆن) کە یارمەتی لەش دەدات لادانی ماددەی (کالیسیۆم)وپارێزگاری کردنی لە ئێسك بەهێزکردن .

هەروەها خواردنی خۆخ هۆکارێکە بۆ کەم خواردن و سوودیشی زۆرە بۆ دوورخستنەوەی مرۆڤ لە نەخۆشیەکانی دڵ و کەمکردنەوەی ڕێژەی ماددەی کۆلیسترۆڵ لە لەشدا نەهێشتنی ماددەی ئۆکسێنراو ناسراو بە(I DI) و هەروەها یارمەتیدانی چالاك بوونی گەدەش دەدات ، ئەمە سەرەڕای خاوێن کردنەوەی میزەڕۆ .

شایانی باسکردنە (خۆخ) (٩٥٪)ی لە ئاو پێکهاتووەو (٥) گرامی شەکرەو (١) گرامی (نەشویات)ەو (نیو) گرام ئاسنەو (نیو) گرام پرۆتین و چەوری و فسفۆر و کبریت و ڕێژەیەکی بەرزیشی لە ڤیتامینەکان تێدایە .

چای سەوز بۆ ڕێگری ڕووتانەوەی قژی مرۆڤ بەکاردێت

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ دەریخستووە کەخواردنەوەی چای سەوز دەبێتە هۆی چارەسەر بۆ زۆر نەخۆشی وەکو نەخۆشیەکانی پێست و هەڵوەرینی قژ .

لەمبارەیەوە (د . هەسۆ) لە کۆلیژی پزیشکی سەر بەزانکۆی (جۆرجیا) لە لێکۆڵینەوەکەدا لەسەر ئەو ئاژەڵانەی ئەنجام داوە کە بەهۆی نەخۆشیەکانی هەوکردنی پێست و ووشك بوونی بەشێك لە پێستیان دەناڵێنن کە ئەویش بەهۆی بەرهەم نەهێنانی بەشێك لەخانە سەرەکیەکانی پێستیانەوەیە . ناوبراو دەڵێت چارەسەری زۆرێك لەو نەخۆشیانە بەهۆی پێکهاتەکانی چای سەوزەوە دەکرێت . لەلایەن خۆیەوەش ڕۆژنامەی (الزمان) لە (د . هەسۆ)ی گواستۆتەوە کە ووشك بوونی پێست لەبەر نەبوونی ئەو خانانەیە کە پەیوەندی بە نەبوونی گەشەی خانەکانی پێستەوە هەیە . (دکتۆری ناوبراو ووتی : چارەسەرکردن بەچای سەوز زۆر باشترە لەچارەسەرکردن بەتیشك واتە ك (ئەشیعە) و جۆرە دەرمانەکانی تر چونکە ئەو دەرمانانە لەگەڵ چارەسەرکردنیان جۆرێك لە شێرپەنجەش تووشی مرۆڤ دەکەن . هەروەها ووتیشی ئەو ماددە کیمیاویانەی کە لەناوچەی سەوزدا هەیە دەبنە هۆی چالاك کردنی خانەکانی لەشی مرۆڤ .

وەرزش منداڵ دەپارێزێ لەمەترسیەكانی كۆمپیوتەر و تەلەفزیۆن

لێكۆڵینەوەیەكی ئەمریكی ئەوەی ڵنیا كردەوە كە ڕۆژانە دانیشتنی منداڵ بۆ ماوەیەكی زۆر لەبەردەم تەلەفزیۆن و كۆمپیوتەردا دەبێتە هۆی قەڵەو بوونی منداڵ ، بەتایبەت كاتێك ئەو منداڵە هیچ ڕاهێنانێكی وەرزشی ئەنجام نەدات .

بەپێی لێكۆڵینەوەكە ڕۆژانە ئەنجامدانی وەرزش بۆ ماوەی یەك كاتژمێر سوودمەندە بۆ منداڵ لە بەهێز بوونی بەرگری و پاراستنی جەستەی لە نەخۆشیەكان و گەڕاندنەوەی ئەو هەموو كاتەی كە لەتەمەڵی و مانەوە لەبەردەم تەلەفزیۆن و كۆمپیوتەردا بەسەری دەبات كە دەبێتە هۆی زۆر بوونی كێشی لەشی و لە داهاتوودا كەڵەكە بوونی چەندین نەخۆشی لەسەر منداڵەكە وەكو نەخۆشیەكانی شەكرەو فشاری خوێن و بەرزبوونەوەی نەخۆشیەكانی دڵ .

لێكۆڵینەوەكە داخوازە لە دایكان و باوكان لەسەر پێویستی سوور بوونیان لە پابەند كردنی منداڵەكانیان بە ڕاهێنانە وەرزشیەكانەوە ، هەروەك بەرپرسە قوتابخانەكانیش جەختیان لەسەر پێویستی زیاد كردنی بەشەوانەی وەرزش كرد لە قوتابخانەكاندا .

بیبەری تون بۆ چارەسەركردنی نەخۆشی

توێـژەرەوان و دكتۆرەكان بەم دوایانە بۆ چەند جارێكە تاقیكردنەوەیان لەسەر بیبەری تون كردووە ، تاوەكو وەك دەرمان سوود وەربگرن لە پێكهاتە سەرەكییەكانی بۆ هەندێك باری نەخۆشی بەتایبەتی لەكاتی نەشتەرگەریكردندا .

بۆ نموونە: توانییان ماددەیەكی كیمیاوی پاكژكراوە لە پوختەی بیبەری تون وەربگرن وە بەكاری بهێنن بۆ نەهێشتنی شوێنی برینەكان لەكات و دوای نەشتەرگەریدا ، وە هەروەها بۆیان دەركەوتووە گەر چەند جورعەیەكی كەمی بدرێتە نەخۆش ئەوا توانای تەخدیر كردنی دەمارەكانی هەیە بۆ چەند هەفتەیەك ، بەجۆرێك نەخۆش هەست بە هیچ ئازارێك ناكات بەمەش نەخۆش تاچاكبوونی دەتوانێت دەرمانی ئازار كەمكردنەوە بەكار نەهێنێت .

لە زانكۆی هارڤاردی ئەمریكی توێژەرەوان پوختەی بیبەری تون لەگەڵ چەند دەرمانێكی موخەدر تێكەڵ دەكەن تاوەكو بۆ كەمكردنەوەی ئازارەكانی منداڵبوون و دانكێشان بەكار بهێنرێت وە تا ڕادەیەكیش سەركەوتوو بووە .

پسپۆڕان پێیان وایە بینی ئەم ڕۆڵەی بیبەری تون وەك بێهۆشكەرێك دەگرێتەوە بۆ ئەوەی كە دەمارەكان چەند دەرگیەكیان هەیە بە (TRPV١)ناو دەبرێت وە كاتێك ئازارێك ڕوودەكاتە ئەو شوێنانە ئەم دەرگایانە دەكرێنەوە ، وە كاتێك كەسێك بیبەری تون دەخوات دەمارەكانی گەرمی كە بە (سی) ناودەبرێت هەست بەو تونیە دەكات ، بەلأم كە ئازار هەبوو دەرچەی دەمارەكانی(TRPV١)دەكرێنەوە بەڕادەیەك تائەو تونیە دەچێتە ناوی دواتر دادەخرێتەوە و پڕ كالیسیۆم دەبێت ، بەمەش ووردە ووردە تەخدیركراو دەبێت تابێهۆشی و بێ هەستی ئەو دەمارانە .

خەوی قوڵ یاداوەریت بەهێز دەكات

خەوتن یەكێكە لە پێداویستیە سەرەكیەكان بۆ دووبارە نوێكردنەوەی چالاكیەكانی ڕۆژانە ، هەروەك كۆمەڵەی تەندروستی ئەڵمانی ئەوەی ئاشكرا كرد كەخەوتنی قوڵ یاوەری بەهێز دەكات و وە دابەزینی تێكڕای خەوی قوڵ بریرسە لە دارمانی یادەوەری لای كەسانی بەتەمەن .

بەپێی ئەو هەواڵەی لە ڕۆژنامەی (الراية) هاتووە ، كۆمەڵەكە ئەوەی ڕوون كردەوە كە جۆرەكانی خەوی كەسەكان بە پێی تەمەن دەگۆڕێت ، لاوان لە تەمەنی ٢٥ساڵی و كەمتر ماوەی ١٩% كاتەكانی خەویان لەخەوی قوڵدا دەمێننەوە ، ئەو ڕێژەیە دادەبەزێت بە ٣% بەنێوان ٣٦-٥٠ .

كۆمەڵەكە ئاماژەی بەوە كرد كەلاوان زیاتر لە ١ كاتژمێر لەخەوی قوڵدا دەمێننەوە لە نیوەی یەكەمی شەودا ، لە كاتێكدا ئەم ڕێژە لەلای كەسانی بەتەمەن تەنها ١٨ خولەكە ، هەروەها ئەو كەسانەی بەدەست تێكچوونە بەردەوامەكانی خەوەوە دەناڵێنن ، كاتەكانی خەوی قوڵیان زۆر كەمەو ئەمەش زیان بە توانا ژیریەكانیان دەگەیەنێت ، كە ڕۆژانە فێری بوونە .

خانەی دەستکاریکراو مرۆڤ لە نۆبەی دڵ دەپارێزێت

ئومێدێکی تر بۆ ئەوانەی دووچاری نەخۆشی دڵ هاتوون : لە ئاکامی چاندنی خانەی ماسوولکەیی تایبەت لە ناو دڵی مشکی تاقیگادا توێژەران توانییان تێکچوونی ریتمی دڵی ئەو مشکانە بە شێوەیەکی یەکجار کەم بکەنەوە . ئەو تێکچوونانەش هۆکاری سەرەکی مردنی پاش نۆبەی دڵن .

لە ساتی تووشبوونی مرۆڤ بە نۆبەی دڵ ، ماسوولکەی دڵ بۆ ماوەی چەند خولەکێك خوێنی پێدا تێپەڕ نابێت . لە ئاکامی ئەو تێپەڕ نەبوونەش دەکرێت تێکچوونی ریتمی دڵ ڕوو بدات هەر بۆیە ساڵانێکی زۆرە پزیشکان بە دوای چارەسەرێکی لەبارو گونجاودا دەگەڕێن ، تا بتوانن بە گواستنەوەی خانە زیانی شانەی ماسوولکە چاك بکەنەوە و ڕێگا لە زیانەکانی داهاتوو بگرن . ئەم ڕێگا چارەسەر نوێیە تیمێکی هاوبەشی (ئەڵمانی ئەمەریکی)لەسەر مشك پێی گەیشتن : لەمیانەی ئەم لێکۆڵینەوە زانستییە هاوبەشەدا توێژەران هەڵسان بە گەیاندنی خانەی ماسوولکەی (جین گۆڕاوی)بۆ ناو دڵی مشکەکان لە مەترسیەکانی تێکچوونی ریتمی پاریزەران ، (Flieschmann) لە زانکۆی (بۆن)ی ئەڵمانی لە لاپەڕەی (٨١٩ -- ٤٥٠)ی گۆڤاری (Nature)دا ئاماژەی پێداوە . ئەو خانانەی لە کرۆکی ئێسك یان ڕیشاڵی ماسوولکەی سکالێتەوە وەردەگیران ، توانی بکرێت پەیوەندیکردنی نێوان خانەکان تێدا نەبووە . لە دڵدا کەناڵی پرۆتینی تایبەت هەڵدەستن بەگەیاندنی تریە . (Connexin ٤٣) ، ئەوەش دوای نۆبەی دڵ یاریدەدەرێکی باشە ، تادڵ تواناکانی خۆی بەشێوەیەکی سروشتی لەبار بکاتەوە .

لەمیانەی ئەم لێکۆڵینەوە هاوبەشەی زاناکانی(ئەڵمانی – ئەمەریکیدا) توێژەران توانییان پاش گەیاندنی (Connexin) (in ٤٣) تەنها لە ٧٣٪ی تێکچوونی ریتمی دڵ بەدیبکەن ئەوەش هێندەی پێش تووشبوونە بەنۆبەی دڵ . بەبێ جووت بوونی پرۆتین هەموو مشکەکان دووچاری تێکچوونی ریتمی دڵ دەهاتنەوە . ئەم ڕێگاچارەسەرە نوێیە دەکرێت ، بۆنەخۆشا نی دڵ هیوایەکی هیوایەکی گەورە بێت ، چونکە بۆ گواستنەوە تەنها چەند خانەیەکی کەم پێویستە بۆ ئەو مەبەستە دەکرێت خانەی لەماسوولکەی قاچەوە وەربگیرێت و لە پاشان لەگەڵ (جینی nexin ٤٣ Con) سەقامگیر بکرێت ، ئەمەش

سەروەك (Kotlikoff Michael) لە (University Comell) لە (Ithacal) رایگەیاند .

لێکۆڵەران ئیتالیایی ، ئەڵمانی و ئەمەریکی توانیان خانەی دایکی هۆکار بۆ شێرپەنجەی سینگ بدۆزنەوە . لێکۆڵەران توانییان سەرکەوتووانە لەیەك خانەی ئیستامینالْ کە بەرپرسیی شێرپەنجەی سینگە ، خانەی دایکی ئەم شێرپەنجەیە لە تاقیگە بدۆزنەوە . ئەنجامێك کە بەهۆی ئەو دەتوانین لە کۆتاییدا ئەو خانانە کە دەبنە هۆی شێرپەنجەی سینگ لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەن و دەرمانی پێویست بۆ ڕوو بە ڕووبوونەوەی دروست بکرێت ، بەشێکی زۆری ئەم لێکۆڵینەوانە پەیوەندن بە وولاتی ئیتالیا کە بەهاوکاری ڕێکخراوی شێرپەنجەناسی (جنوا) ڕێکخراوی ئەڵمانی (ماکس پلانك) و ڕێکخراوی ئەمەریکی (سالك) ئەنجام دراوە ، (ئیلنا زۆکی) زیندەوەر ناسی مۆلکۆلی لەمباریەوە دەڵێت : ئێمە توانیومانە سەرکەوتووانە خانەکانی ئیستامینالْ ٠ شێرپەنجەی مەمك) لە مشکەکان بەدەست بێنین ، ئەوانەمان ناشت و بینیمان کە توانایی ئیستامینالی دەپارێزن بە هەبوونی ئەم کەرەسە بیتۆلۆجیکیانە بەمانای توانایی دەسپێکی لێکۆڵینەوەی درێژخایەن بۆ ناسینی ئەو هۆکارەی کە دەبێتە هۆی شێرپەنجەی سینگ بەرفراوانتری دەکات .

٣٠ خولەك وەرزش گەنجان جوانتر دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی دەریخستووە کە وەرزش کردن بۆ ماوەی (٣٠) خولەك (٥) جار لە هەفتەیەکدا بەشێوەیەکی مامناوەند بۆ کەسانێکی باڵغی تەندروست وادەکات جوانتر بن .

مەبەست لەوەرزشی جەستەی مامناوەند وەك کارستن کنوبلەخ لە ئەکادمیەی هانۆفەری ئەمریکی دەڵێت : بریتیەیە لەوەی کە بتوانێت قسەی لە بەیندا بکەیت . وە هەروەها دەتوارێت کاتەکەی کەمبکرێتەوە بۆ (٢٠) خولەك (٣) جار لە هەفتەیەکدا ، بەلام بەشێوەیەکی تووندتر بێت .

وتیشی : باشتر وایە (٣٠) خولەکیەکە پەیرەو بکرێت وە دابەشبکرێت بۆ سیْ جار لە ڕۆژێکدا هەرجارەی (١٠) خولەك بێت ، وە ئەگەر هاتوو ئەم جۆرە وەرزشە پەیرەو

بکرێت زۆرێك لـه گرفتـەکانی گەشـەکردن و کردارەکـانی دارمـان و دروسـتبوونی خانـەکانی جەستە وەچەند نەخۆشیەکی تر چارە ئەکات وە زیاتر جوانی بەجەستە دەبەخشێت .

زۆر بەکارهێنانی مۆبایل ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مێشك زیاد دەکات

بەگوێرەی نوێترین توێژینەوەی زانستی کە لە فەرەنسا ئەنجامدراوە دەرکەوتووە کە زۆر بەکارهێنانی مۆبایل ئەگەرەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی مێشك زیاتر دەکات .

توێژەرەوەکانی سەنتەری نێو دەوڵەتی توێژینەوەی شێرپەنجە ئاشکرایان کردووە : بەگوێرەی ئەو توێژینەوانە ئەنجامیانداوە دەرکەوتووە ، ئەو شـەپۆلانەی کـەمۆبایل لـەکاتی زۆر بەکارهێنانیدا بەر گوێ و مێشکی بەکارهێنەرەکەی دەکەوێت کاریگەری خراپی لەسـەر مێشك دەبێت و ئەگەرەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی مێشك زیاتر دەکات .

توێـژەرەوەکان ئامارەشـیان بـەوە داوە : ئەنجامـەکانی ئـەو توێژینەوەیـەی کـە کردوویانە پێویستییان بەچەندین توێژینەوەی دیکە هەیە ، تاوەکو ڕاستی ئەو مەسـەلەیە بە تەواوەتی بسەلمێنن .

جێـی باسـە لـە مـاوەی نێـوان سـاڵانی (٢٠٠١ بـۆ ٢٠٠٣)دا توێژینەوەیـەکی فـراوان لەسەر نزیکەی هەزار کەسی ئاسایی و نەخۆشی شێرپەنجەی مێشکدا کراوەو دەرکەوتووە ، هەفتەی جارێك بەکار هێنانی مۆبایل هیچ کاریگەرییەکی لەسەر مێشك نییە .

چێشتی تەماتەو گێزەر بخۆن

دکتـۆر مستەفا عبـدالرزاق مامۆسـتای زانسـتی خـۆراك لـە زانکـۆی ئەزهـەری میـصری ڕایگەیانـد : لێنـانی تەماتـەو گێـزەرو سـەوزەی تـر بەشـێوەی چێـشت زۆر سـوودی بـۆ تەندروسـتی دەبـێ ، چـونکە پێکهاتـەی تەماتـەو گێـزەر زۆر چـالاکەو دژە نەخۆشـییە ، هەروەها ئامارەی بەوەدا تەماتەی سوور دەوڵەمەندە بەماددەی " ئالیکۆبین " ئەم ماددەیـە زۆر بەهێزە و دژە ئۆکسان و زەنگە بۆ لاشە پارێزگارییـەکی تەندروستییە بەتایبـەت بۆ دڵ و چاوو پرۆستات . کاتێ تەماتە لێدەنرێت ماددەی "ئالیکۆبین " دەگۆڕێ بۆ ماددەیـەکی

کیمیاوی کە پلەی هەڵمژینی چوارهێندە لەجەستە زیاد دەکات بەبەراورد لەگەڵ تەماتەی نەکولاو . بەم شێوەیەش ئەم ماددەیە سوودی تەندروستی دەبێ . بۆیە بۆ ئەوەی جەستەیەکی تەندروست و باشمان هەبێ تەماتە بکوڵێنن .

شیری دایک ڤیتامینی خوداییە

شیری دایک ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامین (A) تیایە ، بەشێوەیەك کەماددەی خۆراکی سنوورداری منداڵ لە دەستپێکی شەش مانگی سەرەتایی ژیانیدا ، بەهۆی شیری دایکەوە دەتوانێت کەمی ڤیتامین(A)کەزۆربەی منداڵان بەر لەدایك بوونیان لێیان بە دیار دەکەوێت دڵنیا بکات . دوای شەش مانگ ڤیتامین (A) دەتوانێت لە ڕێگای شیری دایك و ئەو خۆراك و دەرمانە کیمیاییانەی کە ئەم ڤیتامینانەیان تیایە بەشێوەی پێویست بدرێتە منداڵەکە ، خۆراکی منداڵ بەهۆی شیری دایکیەوە دەتوانێت منداڵەکە دوور بخاتەوە لەو ئیلتیهاب و بەڵایانەی کەتووشی دەبێت ، کەمی ڤیتامین (A) لە شیتری دایکدا دتوانرێت پڕ بکرێتەوە بەو دەرمانانەی کەئەم ڤیتامینانەی تیایە . شیرخۆران و منداڵانی توشبوو بە ڤیتامین (A) کێشەو نەخۆشی وەك بێ شەهیەیی و گرفتەکانی چاوو بەرگری کەمتر بەرامبەر بە ئیتیهابەکان و تووشبووی زۆرتر لە ڕوو لە ئیسهاڵ و سورێژەو کەم خوێنی و کەمی ئاسن و درەنگ گەشە کردنی دەکات .

دایکان دەتوانن شیرپێدانی منداڵەکانیان لە نیو کاتژمێری لەدایك بوون دەست پێبکەن ،بەریەك کەوتنی منداڵ و پێستی دایك دەبێتە هۆی بەرگرتنی لە دەستدانی ماددەی خۆراکی لە پەیوەندی لەگەڵ لەدەستدانی گەرمای لەش . دەسپێکی زۆر بەرهەمهێنانی شیر لەدایکدا هەڵدەنێت و کۆلیسترۆڵ کەسەرچاوەی لێوڕێژی ڤیتامین (A) بۆ منداڵەکە فەراهەم دەکات . لە دوای شەش مانگی خۆراکە لێنراوەکان دەتوانن دەسپێکی خۆراك پێدانی ئەم منداڵە بێ و ئەو شلەمەنیانەی دیکەش کە ئەم ڤیتامینانەیان تیایە هۆکارێکی باشن بۆ منداڵ بەخێوکردنی تا (٢٤) مانگی .

پێدانی شیری دایك بەردەوام دەبێت و دایکان دەتوانن تاشەش مانگ سوود لەو خۆراکە یاریدەدەرانە وەربگرن بۆ خۆراکی تەواوی منداڵەکە ز سەوزەو میوەی سوور و زەردەکانی وەك پرتەقاڵ و کولەکەو گێزەرو سەوزە گەڵادارەکان ، سەرچاوەیەکی باشی

ڤیتامین (A)یان تیایەو هەروەها هەندێ خۆراکی وەك زەردێنەی هێلکەو جگەرو پەنیرو ڕشۆنی ماسی دەتوانێت بەشێوەیەکی دیار یاریدەدەری شیری دایك بن لەکاتی کەمی ئەم شیرەدا تاپێداویستیەکانی کەمی ئەم ڤیتامینە پڕ بکەنەوە .

منداڵی نەخۆش پێویستە لەکاتی نەخۆشیەکەیدا شیری دایکی پێ بدرێ . منداڵ تاشەش مانگ لەهەر ڕۆژێکدا هەشت جار پێویستی بەشیری دایکەو تا دوانزەمانگ لە ڕۆژێکدا و بەیارمەت خۆراکە دروستکراوەکان تەنها سێ جار پێویستی بەشیری دایك هەیەودواتر دەوانرێت بەرە بەرە خۆراکەکان زیاد بکرێن و شیری دایك کەمترکرێتەوە تابگاتە ئەوەی کەمنداڵەکە پێویستی بە شیری دایك نەبێت ، بەلام لە بەرامبەردا خۆراکی لە ڕۆژێکدا پێنج جار بدرێتێ و هاوکات قەترەی ئاسنی تا دوو ساڵی بدرێتێ . منداڵ حەزی لەوەیە کە تادووساڵی شیری دایکی پێ بدرێت ، بەلام ئەمە دواجار دایك دەبێ لەم شیرەی ببڕێتەوەو خۆراکی تایبەتی پێ بدات و ئەمەش بەمەرجێك کەهەموو ئەم ڤیتامینانەی تیدابێت کە بۆ لەش پێویستن و لەسەرووی هەمووشیانەوە ڤیتامین (A) .

قەیسی بەرگری لە نەخۆشییە پڕ مەترسیەکان دەکات

قەیسی ڤیتامین (A ، C)و ئاسنی تێدایەو بەسەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی (بتاکاروتن) دەژمێردرێت کە دەبێتە هۆی دروستبوونی ڤیتامینی (A)ی تایبەت ، قەیسی ڕەنگ زەردە تۆخەکان (بتاکاروتن)ی زۆری تێدایە کە بۆ بەرگری کردن لە نەخۆشیەکانی دڵ و جەڵدەو شێرپەنجەکان زۆر بە سوودە بەبۆنەی ئەوەی کە قەیسی (بتاکاروتن)ی زۆری تێدایە و لە لەشدا دەبێتە هۆی دروستبوونی ڤیتامینی(A) کەواتە دەتوانین بڵێین : قەیسی پارێزگاری لە نەخۆشیەکانی چاو دەکات و نایەڵێت نەخۆشیەکانی شەکرەی ناو خوێن و نەخۆشیەکانی لە گەشە سەندندا بن . هەروەها خوێن پاك دەکاتەوە ، خانەکانی عارەقە کردن دەکاتەوەو بۆنی ناخۆشی دەم و ددان ناهێڵێت ، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسیەکانی (ئێسکە نەرمە)لەمنداڵاندا ناهێڵێت و بۆ کەم خوێنی بە سودە ، بەتایبەتی لەوەرزی هاویندا فێنککەرەوەیەو تینویەتی و ماندوو بوون لەبیر دەباتەوە .

نابێ قەیسی بەیانیان بە زگی خاڵی بخورێت چونکە دەبێتە هۆی پێچەو ژانە سک نابێ لەدوای خواردنی قورس بخورێت وە هەروەها کاتێک قەیسیتان خوارد تاچەند دەقیقەیەک لە ئاوی سارد دوور بکەونەوە ن بەڵام ئەگەر (دەنکی قەیسیەکە شیرین) بوو لەگەڵ قەیسیەکە بخورێت زۆر چاکە ، چونکە دەبێت هۆی ئاسان هەرسکردنی قەیسیەکە ، هەروەها بەحوکمی ئەوەی کە (قەیسی) ڕیژەیەکی زۆری ڤیتامینی (B)ی تێدایە بۆ نەخۆشیەکانی بێ خەوی و خەمۆکی و بیرکۆڵی و شەکەتی و سەرگێژی زۆر بە سوودە .

سوودەکانی ناوکی قەیسی

بەبڕوای زاناو پزیشکە کۆنەکان (دەنکی قەیسی) هێزی لەش زیاد دەکات و هەروەها ڕۆنەکەشی بۆ نەرمکردنەوەی پێست بە سوودە ، ئەگەر ڕۆنی ناوکەکەی تاڵ بوو ، ئەوە بۆ لەناوبردنی کرمی ڕیخۆڵە بەکاربێت زۆر چاکە ، جگە لەوەش ناوکی قەیسی پارێزگاری لە نەخۆشیەکانی چاو دەکات .

چەند تێبینیەک لەسەر خواردنی قەیسی

ڕاستە قەیسی و ناوکەکەی سودی زۆریان هەیە ، بەڵام نابێ هەوڵی زۆر خواردنی قەیسی بدەن ، چونکە دەبێتە هۆی ژانە سک و بۆ ئەو کەسانەی کەماوەیەکی زۆرە تووشی نەخۆشیەکانی(گەدە) هاتوون ، دەبێ خۆیان لەخواردنی قەیسی بپارێزن ،

خواردنی بەردەوامی قەیسی لە هەموو ڕۆژێکدا ، دەبێتە هۆی لەکەی سپی لەسەر پێست و زیان بە پێست دەگەیەنێ ، بۆ بەرەنگاری لە نەخۆشیەکان گەر لە نێوان چەند ڕۆژێک یەک دانە بخورێت ، ئەوە کاریگەری باشی دەبێت .

چەند سوودو تایبەت مەندییەکی هەنار

١) خواردنی هەناری شیرین جەرگ بەهێز دەکات و چارەسەری زەردوویی دەکات .

٢) خواردنی هەناری شیرین ، شادی بەدی دەهێنێت و ڕەنگ و ڕوخسار جوان دەکات .

٣) هەنار ئیشتیها دەکاتەوە باشتر وایە پێش خۆراک بخورێت .

٤) خواردنی هەنار بۆنی ناو دەم ناهێڵێت .

٥) خواردنی هەنار دەبێتە هۆی خاوێن کردنەوەو ئاسایی کردنی جەرگ .

٦) خواردنی ئاوی هەناری شیرین و تێکەڵ لەگەڵ شەکرو نیشاستە بۆ دەرمانی ئازاری سینگ و کۆکە زۆر باشە .

سەوزەو میوە ئەگەری جەڵدە دوور دەخاتەوە

ئاشکرایە تەندروستی ساغ دەگەڕێتەوە سەر ئەنجامی خواردنی سەوزەو میوەی نوێ هەر بۆیەش لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەم خواردنانە دەکەن هەروەها گۆڤاری (نیوا بغلاد)ی پزیشکی بڵاوی کردۆتەوە کە یەکێك لە لێکۆڵینەوەکان (د . ئەلیزابێت –بردکونو) زانکۆی کالیفۆرنیا ڕایگەیاندووە : خواردنی سەوزەو میوەی نوێ سوود بەلەش دەگەیەنێ گەر ڕۆژانە بەلانی کەمەوە بخورێت و دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی (جەڵدە یا وەستانی خوێنی دەماغ) ئەمەش لە ئەنجامی فشاری خوێن (پاڵەپەستۆی خوێن) لە ناو خوێنبەرەکان هەر (د . ئەلیزابێت بردکونوا) دووپاتی کردەوە کە زۆر خواردنی پۆتاسیۆم بە تایبەتی لە ڕێگای حەبی پۆتاسیۆم و بێ ڕاوێژکردنی پزیشك زیان بە تەندروستی لەش دەگەیەنێت . لێکۆڵینەوەکە دەڵێت خواردنی مۆز یا نیو کوپ لە ئاوی پرتەقاڵ سوودی زۆرە . پسپۆران بەو ئاکامە گەیشتوون کەلەش هەموو ڕۆژێ پێویستی بە نێوان (٥٦٠٠ – ١٨٠٠) میلیگرام پۆتاسیۆم هەیە هەروەها پێویستی بەمۆزێکی بچووکی (٣٨٠) میلیگرامی هەیە لەگەڵ کوپێك ئاوی پرتەقاڵی (٤٠٠) میلیگرامی و پەتاتەیەکی بچووك (٣٥٠) میلیگرامی و کوپێ شەربەتی گێزەر کە (٢٥٠) میلیگرام پۆتاسیۆمی تێدایە .

شەربەتی سێو چارەسەرە بۆ نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم و جگەر

نوێترین لێکۆڵینەوە دەری خست کەخواردنەوەی شەربەتی سێو و بەکارهێنانی وەك خواردنەوەیەکی ڕۆژانە نەخۆشیەکانی جگەرو ڕۆماتیزم لە ناو دەبات . لێکۆڵینەوەکە ڕوونی کردەوە کەمیوەی سێو نەخۆشیەکانی گورچیلەو بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن چارەسەر دەکات و لەبەر بوونی ڕێژەیەکی زۆری ماددەی فسفۆر ناهێڵێ تێکچوونەکانی دڵ و پێست ڕووبدەن . شایانی وەبیرهێنانەوەیە کە لێکۆڵینەوەیەکی پێشوو دەری خستبوو کە ڕۆژانە خواردنەوەی شەربەتی سێو ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ڕەبۆ کەم دەکاتەوە لای منداڵان .

گێزەر نەخۆشیەکانی گورچیلەو میزەڵدان چارەسەر دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ دەری خست کە گێزەر نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلەو میزەڵـدان چارەسـەر دەکـات و بـەردی گورچـیلەش بـە ڕێژەیـەکی زۆر لـەناو دەبـات . لێکۆڵینەوەکـە ئامـاژەی بـەوەدا کـە گێـزەر ماددەیـەك لـەخۆی دەگرێـت پێـی دەگوترێـت " calcim pectat " کە ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەخوێن کەم دەکاتەوەو ڕێژەی پۆتاسیۆمیش زیاد دەکات .

شـایانی ئاماژەیـە ، کـە گێـزەر سەرچـاوەیەکی گرنگـی کارۆتینۆیدەکانـە کـەماددەی کیمیایین و مرۆڤ لە شێرپەنجە دوور دەخاتەوە کە دوو جۆرن : یەکەمیان " ئەلفا کارۆتین " کەناهێڵێ شێـرپەنجە تەشەنە بکات و دووەمیان " بیتا کـارۆتین " کەئەگـەری تووشـبوون بە شێـرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ کەم دەکاتەوە .

ماددە کحولیەکان مەترسی تووشبوون
بە شێـرپەنجەی مەمك زیاتر دەکەن

لێکۆڵـەرە ئەمریکیـەکان ئـەوەیان ڕاگەیانـد کەخواردنـەوەی (٣ کـوپ) ڕۆژانـە لـە هـەرجۆرێك لەخواردنـەوە کحولیـەکان زیـاتر ئەگـەری تووشـبوونی ئـافرەت بـە نەخۆشـی شێرپەنجەی مەمك بە ئندازەی کێشەی کێشانی پاکەتێك جگەرە مسۆگەر دەکات . بە پێـی کەناڵی " العالم " لێکۆڵەران لە پەیمانگای کالیفۆرنیا ئەوەیان ڕوونکردۆتەوە کە پەیوەندی نێـوان کحـول و شـێرپەنجەی مـەمك زانـدراوە بـەڵام ڕوونکردنـەوەکان کـەمن کـە ئایـا شوێنەوارەکان چەندێ جیاواز دەبن بەجۆرەکانی ئارەقەکە .

جگەرەکێشان هۆکاری زیپکە دروستکردنە لەسەر ڕووخساری ئافرەت

لـە ئـەنجامی لێکۆڵینەوەیەکـدا کـە لەلایـەن چـەند توێـژەرێکی ئیتـالی ئـەنجام دراوە دەرکەوتووە کە ئەو ئافرەتانەی جگەرە دەکێشن ئەگەری تووشبوونیان بە زیپکە زیاترە لەچاو ئەوانەی کەجگەرە ناکێشن .

ئەم لێکۆڵینەوەیە لەسەر (١٠٠٠)ئافرەت ئەنجام دراوەو دەریشکەوتووە کە لە ٤٠٪ ی ئەو ئافرەتانەی جگەرە کێشن دووچاری زیپکە هاتوون ، ئەم زیبکانـەش لەسـەرو چاوی ئافرەتدا دەردەکەون و ڕەنگیان سپیەو قەبارەشیان گەورەیە .

هەندێك توێژەران نەیانتوانیوە تاكو ئێستا پەیدابوونی زیپكە لە ئافرەتدا بە تەواوی بخەنە پاڵ جگەرە كێشان ، لەبەر ئەوەی هەندێك هۆكاری تر هەن دەبنە هۆی پەیداكردنی زیبكە لەسەر دەم وچاو . تیمی لێكۆڵینەوە لە پەیمانگای (سان جالیكانۆ) لە ڕۆما دەڵێت : ئەنجامی لێكۆڵینەوەكان هۆكارێكە بۆ بەستنەوەی دەركەوتنی زیبكە بە جگەرە كێشانەوە ئەوەش وەك نەخۆشییەكی نوێی پێست تەماشا دەكرێت ، هەروەها توێژەران گەیشتنە ئەنجامی ئەوەی كە ئەو ئافرەتانەی لە تەمەنی هەرزەكاریدا دەستیان بەجگەرە كێشان كردووە چوار جار زیاتر شێوازی پێشتیان بەهۆی زیبكەوە دەگۆڕێ ، هەروەها لەم لێكۆڵینەوەیەدا بۆیان ڕوون بووەوە كە ڕێژەی دەرچوونی ڤیتامین (ی) لە پێستی جگەرە كێشاندا نیوەی ئەو كەسانە دەبێت كەجگەرە ناكێشن . هەروەها جیاوازی ئاستی هۆرمۆنەكان و دوودڵی هۆكارێكی سەرەكی یە بۆ دەركەوتنی زیپكە لە ئافرەتدا، یان ئەوانەی لە ژوورەكانی چێشت لێناندا كاردەكەن بەهۆی دووكەڵ و هەڵمی ئاوەوە دووچاری زیبكە دەبنەوە .

وەرزش یارمەتی ڕێكخستنی ڕێژەی شەكر لە ناو خوێندا دەدات

توێژەرانی ئەمریكی لە لێكۆڵینەوەیەكی پزیشكیدا ئەوەیان ئاشكرا كرد كە ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی بەهەموو جۆرێكەوە ڕێژەی شەكر لە ناو خوێندا ڕێكدەخات . لە ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا نزیكەی(٨ ، ٢٠) ملیۆن كەس بەدەست نەخۆشی شەكرەوە دەناڵێنن ، وە ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیە دەگەڕێتەوە بۆ زۆری قەڵەوی و ئەنجام نەدانی مەشقی وەرزشی.

هەروەها دەبێت ماددەی ئەنسۆلین لە ناو لەشدا بەشێوەیەكی دروست هەبێت بۆ كەمكردنەوەی ڕێژەی شەكر لە ناو خوێندا . نەخۆشی شەكرە نەخۆشیەكی درێژخایەنە و زیاد بوونی دەبێتە هۆی نەخۆشیەكانی گورچیلە و نەخۆشیەكانی دڵ و لە دەستدانی توانای بینین . توێژەران لە وولاتی كەنەدا تاقیكردنەوەیان لەسەر(٢٥١) كەسی تووشبوو بە نەخۆشی شەكرە كە تەمەنیان لە نێوان (٣٩-٧٠) ساڵدا بوو ئەنجام دا ، وە دابەشیان كردن بەسەر چوار گروپدا . پاشان داوای لە گروپی یەكەم كرد هیچ چالاكیەكی وەرزشی ئەنجام نەدەن ، گروپی دووەمیش هەڵسان بە ئەنجامدانی ڕۆیشتنی لەسەرخۆو ڕاكردن ،

داوای لە گروپی سێیەمیش کرد کە وەرزشی بەرز کردنەوە ئەنجام بدەن ، گروپی چوارەمیش هەردوو جۆرە وەرزشی ئەنجامدا .

دواتر بۆ توێژەران ئاشکرابوو کە ئەوانەی هیچ چالاکیەکی وەرزشیان ئەنجام نەدابوو ڕێژەی شەکر لە ناو خوێنیاندا وەك خۆی مایەوە ، بەڵام گروپی دووەم ڕێژەی شەکر لەناو خوێنیاندا بە ڕێژەی(٥١ ، ٠%) کەم بووەوەو ، گروپی سێیەمیش بە ڕێژەی(٣٨ ، ٠ %) شەکر لەناو خوێنیاندا کەم بووەوە ، گروپی چوارەمیش کە هەردوو جۆرە وەرزشەکەی ئەنجام دابوو بە ڕێژەی (٩٧ ، ٠%) شەکر لەناو خوێنیاندا کەم بووە .

بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی بۆ هەرزەکاران و منداڵان مەترسی هەیە

پزیشکانی بەریتانیا هۆشیارییاندا ، بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی بۆ هەرزەکاران و منداڵان مەترسی هەیە و پێدەچێ ئازاری نەخۆشەکان بدات و هانیان بدات بۆ خۆکوشتن . لەو لێکۆڵینەوەیەدا کە لەلایەن (دەستەی نەتەوەیی تەندروستی و وردەکای لەچارەسەرکردن)ی بەریتانیا ئەنجامدراوە ، دەرکەوتووە : پێویستە منداڵان و هەرزەکارانی تووشبوو بەحاڵەتەکانی خەمۆکی لە سەرەتاداو بۆ ماوەی (٦) مانگ چارەسەری دەروونیان بۆ بەکار بهێنرێت و لەحاڵەتە هەرە توندەکانی خەمۆکیدا نەبێت پێویست ناکات دەرمانی دژە خەمۆکییان پێبدرێت . بە پێی لێکۆڵینەوەکە (٨٠٪)ی منداڵان تووشبوو بەخەمۆکی ، دەرمانی دژە خەمۆکییان بۆ دەنووسرێت و ئەو هەرزەکارانەش کەچارەسەری دەروونییان بۆ دەکرێت لە (٦٪) تێپەڕناکات .

خەمۆکی دەبێتە هۆی داڕوخانی تەندروستی

لێکۆڵینەوەیەك کە ڕیکخراوی تەندروستی جیهانی پێی هەستاوە ئەوە ڕون دەکاتەوە کە کاریگەری خەمۆکی لەسەر ژیانی نەخۆش مەترسیدارە لە نەخۆشیەکانی فشاری خوێن و شەکرە و ڕەبۆ و سووتاندنەوەی جوومگەکان ، بەتایبەت ئەگەر لەگەڵ خەمۆکیەکەدا نەخۆشیەکی درێژ خایەن هەبێت . لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی ڕوونکردۆتەوە کەچارەسەری دەبێتە هۆی چابوونی تەندروستی گشتی نەخۆش . شارەزایان داخوازبوون لە زیاتر کردنی بەخشینی خزمەتگوزاریەکان لە بواری تەندروستی دەروونیدا .

سەرپەرشتیارانی لێکۆڵینەوەکە چەند پرسیاریان ئاراستەی ئەو کەسانە کرد لە (٦٠) وولاّتدا دەربارەی بارودۆخی تەندروستیان ، وەکو جۆری خەو ئەگەر هاتوو بناڵێنن بە دەست ئازارەوە ،یاخود دەربارەی کێشەی یادەوەری و تەرکیزیان ن هەروەها دەربارەی چۆنیەتی بردنە ڕێی کاروبارەکانی ڕۆژانەیانەوە .

دوای وەرگرتنی هۆکارەکانی هەژاری و باری تەندروستی گشتی ، لێکۆڵەرەوان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کەخەمۆکی کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لەسەر ژیانی نەخۆشەکان .

(د . سومناس چاترجی) چاودێر لەسەر لیکۆڵینەوەکە گووتی : ئەنجامەکانی لێکۆڵینەوەکە ئەوەیان ڕوونکردۆتەوە کە پێویستە هەڵسوکەوتی تایبەت بکرێت لەگەڵ خەمۆکیدا لە پێناوی چاکترکردنی باری تەندروستی گشتی کۆمەڵگەکان .

دەستەی لێکۆڵینەوەکە ئاگاییان دا بە پزیشکان لە سەرتاسەری جیهاندا کە بە ئاگاییەوە هەڵسوکەوت بکەن لەگەڵ ئەم جۆرە نەخۆشانەدا لەبەر ئەوەی گرانە دەست نیشان کردن و چارەسەرکردنی . ڕاپۆرتەکە هۆشداری ئەوەی دا کە زۆربەی پزیشکەکان لە نەخۆشی خەمۆکی بێ ئاگان ل ئەنجامی سەرقاڵ بوونیان ب نیشانەکانی نەخۆشیە ئەندامیەکانەوە و گرنگیەکی زۆریشی پێ دەدەن .

گرنگترین خواردن بۆ مرۆڤ ژەمی بەیانیانە

زۆرن ئەو کەسانەی کە بایەخ نادەن بە ژەمی بەیانیان یان لە بری ژەمی بەیانیان قاوەیەك دەخۆن یان جگەرەیەك دەکێشن ، باوەڕیش وایە کە ئەو کارە ئاسانەو زیانیشی ئەگەر هەبێت لەگەڵ ژەمی نیوەڕۆ دەڕوات ، بەلاّم لێکۆڵینەوەیەکی نوێ دەریخستووە کە وەستانی دڵ لە کارکردن یان مردن هۆکارەکەی بایەخ نەدانە بە ژەمی بەیانیان .

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی کە لەلایەن چەند لێکۆڵیارێکی زانکۆی (میموریاڵ) ئەنجامدرا ئەوەی ئاشکرا کرد کە ژەمی بەیانیان باشترین ژەمی ڕۆژانەیە بۆ پاراستنی مرۆڤ لە مردنی کتوپڕ ، چونکە زۆرینەی ڕووداوەکانی حاڵەتەکانی جەڵدەی دڵ لە نێوان کاتژمێر شەشی بەیانی دەبێت هەتا نیوەڕۆو زۆرترینی ڕێژەی دروستبوونی ئەو حاڵەتانەش لە نێوان کاتژمێر (٨) هەشتی بەیانی بۆ (١٠)ی بەیانی دەبێت ، زۆربەی حاڵەتەکانی مردنی کتوپڕیش لە کاتژمێرەکانی زووی سەر لە بەیانی دەبێت . لێکۆڵینەوە فەرەنسیەکە

ئامارژەی بەوە داوە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لە کاتژمێرەکانی بەیانیدا تەختە خوێناوییەکان چالاکترن و زیاتر ئارەزووی پێکهێنانی جەڵدەی خوێنیان هەیە ، بۆیە خواردنی بڕێکی کەم لە ژەمی بەیانیان ڕێگە دەگرێت لە چالاککردنی تەختە خوێناویەکان ، هەروەها خواردنێکی سووکی بێ چەوری ڕێگرێکی دیکەیە بۆ کەمکردنەوەی چالاکی تەختە خوێناوییەکان . بۆیە لێرە ئامۆژگاری دەکرێت بەخواردنێکی ژەمێکی پڕ لە ڤیتامینات و پرۆتینی ڕووەکی و پاقلەمەنی وەك پاقلەو نیسك و ماست و هەنگوین و شەربەتی پرتەقاڵ یان پارچەیەك لە میوە

گەر دەتەوێت خاوەنی تەندروستیەکی باش بیت .... تووڕە مەبە !

تووڕە بوون بە پەرچەکردارێکی سروشتی دادەنرێت بەرامبەر بەو ڕووداوانەی ڕۆژانە لەچوار دەورمان ڕوودەدەن و کاریگەری خراپ لەسەر لایەنی تەندروستی جێ دەهێڵن ! ! . ئەمەی سرەوە بۆچوونی کۆمەڵێك پسپۆڕی شارەزا بە نەخۆشیەکانی دڵ و مێشك بوو لە ئەمەریکا ن هەر لەم ڕووانگەیەشەوە ڕایانگەیاندووە کە تووڕە بوون و هەستکردن بە تاوان یان تێڕوانینی نێگەتیڤانە لە هەر کەسێکدا هاندەرن لە ڕوودانی (جەڵدەی مێشك) کە پزیشکەکانی ئەم بوارە بە سێیەم نەخۆشییان داناوە دوای نەخۆشی (دڵ و شێرپەنجە) . توێژەران کە توێژینەکەیان لەسەر (٢٠٠) کەس ئەنجامدا بۆیان دەرکەوت کاتێك مرۆڤ تووڕە دەبێت مەترسی (جەڵدە) (١٤) جار زیاد دەکات ز لەو کاتانەشدا ئەو کاتەی گۆڕانێکی کتوپڕ بەسەر لەشدا دێت وەك تووش بوون بە شۆك مەترسیەکەی (٢٤) زیاد دەکات لەلایەکی ترەوە پسپۆڕانی زانکۆی ماریلاندی ئەمەریکی لەگەڵ ئامارژە دان بەوەی کە تووڕە بوونی هەمیشەیی مەترسی بۆ سەر تەندروستی دڵ دەبێت و هۆکارێکە بۆ زیاد بوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ بە تایبەت بۆ ئەو ئافرەتانەی کە کێشەیەکی زۆریان هەیە هەروەها ئەوەشیان ڕاگەیاندووە کە وەرزشی بەردەوام پارێزگاری لە تەندروستی دڵ دەکات تەنانەت ئەو کەسانەشی کە هەمیشە تووڕەن ز بە شێوەیەکی گشتی، لێکۆڵەرەوان ئەوەیان سەلماند کە لێبووردن هاوکاری نرم بوونەوەی پەستانی خوێن و هێورکردنەوەی ماسولکە گرژ بووەکان و پشوودانی تەواوی جەستە دەکات

نووسین هاوکاری سارێژکردنی برینەکانت دەکات

کۆمەڵێك توێژەری بەریتانی لە یەکێك لە توێژینەوەکانیاندا گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کاتێك مرۆڤ خەم و یادگارییە ناخۆشەکانی دەنووسێتەوە دەبێتە مایەی یارمەتیدانی لەوەی زوو لە نەخۆشییەکانی چاك ببێتەوە ، ئەمەش بەهۆی بەهێز بوونی ئامێری بەرگرییەوە کە هاوکاری لەشی مرۆڤ دەکات بە زووترین کات شوێنی ئەو برینانەی لەش بشارێتەوە و بەرەو باشبوون بیانبات . توێژەران توێژینەوەکەیان لەسەر (٣٦) کەس ئەنجامداو لە هەنگاوی یەکەمدا ئەم ڕێژەیەیان دابەش کرد بەسەر دوو بەش . لە سەرەتادا داوایان لە بەشی یەکەم کرد کە لە (١٨) کەس پێکهاتبوون ، لەماوەی سێ ڕۆژدا هەموو یادگارە ناخۆشەکانی ژیانیان لەسەر پەڕتووکێك تۆمار بکەن ، لە هەمان کاتیشدا بە ئامێرێکی تایبەت برینێکیان لەسەر شانی هەر یەك لەم لەشانە دروستکرد ز توێژەران سەبارەت بە گروپی دووەم کە ئەمانیش لە (١٨) کەس پێکهاتبوون بە هەمان شێوە داوایان لێکردن کە لەسەر پەڕتوکێك یادگاریەکانیان بنووسنەوە و برینێکی هاوشێوەیان لەسەر شانی هەموویان دروستکرد بەڵام لەگەڵ بوونی یەك جیاوازی لە نێوان ئەم دوو گروپە ئەویش ئەوە بوو کە داوا لە گروپی دووەم کرابوو لە بری یادگارییە ناخۆشەکانی تەمەنیان یادگارییە خۆشەکان تۆمار بکەن ن پاش ئەمە توێژەران ماوەی دوو هەفتە چاوەڕێیان کردو دواتر کە برینەکانیان پشکنی بۆیان دەرکەوت کە (١٨) کەسی یەکەم کەخەریکی نووسینەوەی یادگارییە ناخۆشیەکانی ژیانیان بوون برینەکانیان زوو تر چاکتر بووەتەوە بەراوورد بە ڕێژەکەی تر کەخەریکی نووسینەوەی یادگارییە خۆشەکان بوون .

ماسی بچووك لە نەخۆشییەکانی دڵ دەتپارێزێ

لێکۆڵەرەوان ڕیانگەیاند کەماسی قەبارە بچووك لە هەموو خواردنێك زیاتر سوودی بۆ تەندروستی مرۆڤ دەبێت ، چونکە باشترین سەرچاوەی ماددەی(ئۆمیگا٣٤)ـە کە ئەو ماددەیە یارمەتی کەمبوونەوەی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ دەدات.

سەوزەو میوە بەرەنگاری تاوان دەکەن

توێژەرەوە بەریتانیەکان پاش توێژینەوەیەکی دوورو درێژ گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە هاندانی گەنجان بۆ خواردنی میوەو سەوزەواتی پێگەیشتوو هاوکارە لە کەمبوونەوەی ئەنجامدانی تاوان لە کۆمەڵگادا ن بە پشت بەستن بەوەی کە ئەمە یەکەمین توێژینەوەی لەو جۆرەیە بووە هۆی دۆزینەوەی پەیوەندییەکی زانستی لە نێوان خۆراکی تەندروست و ڕێژەی ڕوودانی تاواندا ، توێژەران توێژینەوەیەکیان لەسەر (٢٣) کەسی تاوانباری زینداندا ئەنجامداو سەرەتای کارەکەیان بە دابەشکردنی جۆرە حەبێك بەم بەسەر کۆمەڵەی یەکەمدا کە (ڤیتامین و کانزاو چەورییەکان لە پێکهاتەیدا هەبوو ، بەلاّم کۆمەڵی دووەم جۆرە حەبێکیان دانیّ کە هیچ کام لەوانەی باسکران لە پێکهاتەیاندا نەبوو تەنها حەبێکی ئاسایی بوو . پاش (٩) نۆ مانگ لە چاودێری کردنی تاوانباران تێبینیان کرد کە کۆمەڵی یەکەم کەمتر لە ڕێژەی ٢٥٪ تاوانیان ئەنجام دابوو بە بەراوورد بە کۆمەڵی دووەم ، هەروەها پسپۆڕان لە گۆڤارێکی دەروونیدا ئاماژەیان بەوە دابوو کە ئەو خۆراکانەی چالاکی زیاتر دەبەخشن بە مرۆڤ گەورەترین هاوکاری پێشکەش بە کۆمەڵگا دەکەن بۆ کەمکردنەوەی تاوان لەگەڵ ئەوەی کە سەرهەڵدانی هەڵسوکەوتی دوژمنکارانە لەکەسێکدا هۆکاری زۆرە کە دیارترینیان بەدخۆراکی و دانەنانی بەرنامەیەکی ڕێك و پێکە لەم بارەیەوە .

پێکەنین بەسوودە بۆ دڵ
خەمۆکی مەترسی مردن بەهێز دەکات

کۆمەڵێك توێژەری ئەمەریکی لە توێژینەوەیەکدا گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە پێکەنین بەسوودترە لەو وەرزشانەی کە بۆ پاراستنی تەندروستی ئەنجام دەدرێت ، لە بەرامبەریشدا خەمۆکی یاخود کەم پێکەنین و غەمباری مەترسی مردن بەهێز دەکات . لەبەر ئەوەی پێکەنین سوڕی خوێن چالاك دەکات بەلاّم خەمۆکی هانی مرۆڤ دەدات بەرەو جگەرە کێشان و مەی خواردنەوە و بەکار هێنانی داوو دەرمان ن کە هەموویان تێکڕا مەترسی مردن بە ڕێژەی ٤٤٪ زیاد دەکەن لەمبارەیەوە (د .مایکل میلر) کە ئەرکی ئەم توێژینەوەی لە ئەستۆ گرتبوو ئامۆژگاری پێشکەش بەو (١٠٠٠) بەشدار بووە کرد کە توێژینەوەکەی لەسەر ئەنجام دابوون ، بەوەی پێویستە ڕۆژانە بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك

پێبکەنن و لەگەڵیشیدا هەفتەی سێ جار وەرزش ئەنجام بدەن . (میلر) هۆکارە فیسیۆلۆجیەکانی پێکەنینی دیاری نەکرد ، بەڵام زانایەکی تر ئاماژەی بەوەدا کە ڕەنگە پێکەنین ببێتە هۆی دەردانی ماددەیەکی کیمیاوی وەك (ئەندرۆجین) کە یارمەتیدەرە لە هێورکردنەوەی ئازاردا

بۆ ئەوەی پیر نەبیت

کۆمەڵێك زانای (یابانی) لە تازەترین توێژینەوەدا دەیارنخستووە خواردنی ئەو خۆراکانەی ڤیتامین (C)سی یان تێدایە دەبێتە مایەی دواخستنی پیری مرۆڤ . ئەم توێژینەوەیە کە کۆمەڵێك زانای توێژینەوەی پزیشکی زانکۆی (گۆکیۆ) بە هاوکاری پەیمانگای (مترۆپۆلیتان) ئەنجامیان داوە ، هانی خەڵك دەدات ئەو میوەو خۆراکانە بخۆن کە ڕێژەیەکی زۆری ڤیتامین(C) سی تێدایە لە قۆناغی یەکەمی توێژینەوەکەشدا چەند مێشکێك بەکار هێنراون کە دوای شەش مانگ بە ڕونی سەرکەوتنی ئەنجامەکەیان تیا دەرکەوتووە

چۆن هاوکاری گەشە کردنی .منداڵەکەت دەدەیت ؟

لێکۆڵەران و توێژەرانی بواری منداڵان ئاماژە بەوە دەکەن کە زۆر هۆکار هەن هۆکارن بۆ زوو گەشەکردنی دەروونی و جەستەیی منداڵ ، یەك لەوانە مۆسیقایەکە لە زۆر لایەنەوە سوودی بۆ منداڵ وەك کەمکردنەوەی پەستانی دەروونی و زیاد بوونی ووریایی و هاندانی بۆ گەشەو بزاوتن و بەرەو پێش بردنی چالاکی کۆمەڵایەتی ، هەروەها باشکردنی توانای قسە کردن و چالاکی قوتابخانەیی لە داهاتوودا ، لەبەر ئەوە هەموو دایکێك دەتوانێت ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو مۆسیقایەکی هێمن بۆ منداڵەکەی بکاتەوە

ڕێجیم کردنی زۆر زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت

توێژینــەوە ئەمەریکیــەکان دەریانخــستووە کــە زیــادە لــە کێــشدا زەرەرمەنــدە بــۆ تەندروسـتی مـرۆڤ و هـەروەها ڕێجـیم کردنـی زۆریـش بـە هـەمان شـێوە زیـان بەلایـەنی تەندروستی دەگەیەنێت ، جگە لەمانەش زیان بەلایەنی سۆزداری و ئامێری بەرگری مرۆڤ دەگەیـەنێت ، لەبـەر ئـەوە پێویستە بەرنامەیـەکی. خۆراك لـە ڤیتـامین (D) دی ڕێـك و پێـك نەك کەمکردنەوەی کێش لەماوەیەکی کەمدا

ئاوی ڕەشی چاو

ئاوی ڕەشی چاو نەخۆشیەکی باوە کە تووشی چاو دەبێت کە دەماری بینین تێك دەشکێنێت وە کەوتووەتە بەشی پشتەوەی چاو دەماری بینین لە گوزەرێك ڕیشاڵی بینین پێك هاتووە وەکاریان گواستنەوەی ئەو وێنەیە کە لەچاوەوە هاتووە بۆ مێشك ، لە ئاوی ڕەشـدا ئـەم ڕیـشاڵانە بەشـێوەیەکی لەسـەرخۆ دەسـت بـە مـردن دەکـەن . مەترسـی ئـەم نەخۆشیە لەوەدایە کە زۆر جار هەستی پێ ناکرێت هەتاوەکو زۆربەی ڕیشاڵەکانی دەماری بینین دەمرن و لەناو دەچن وە ڕیشاڵە مردووەکانیش هەرگیز دروست نابنەوە هەر لەبەر ئەمەشـە زوو هەسـت پێکردنـی ئـەم نەخۆشـییە زۆر گرنگـە ، وە لـە ئەنجامـدا خـاڵی وورد دروست دەبێتکەحاڵی کوێرین وە بە تێپەڕبوونی کات خاڵە کوێرەکان یەکدەگرن و تووش بوون بە کوێری ڕوو دەدات ئەگەر چارەسەری پزیشکی بۆ نەکرێت .

ناوکە تریێ دەرمانی دەمارەکانە

گۆڤاری (ڕەقبوونی دەمارەکان) کە گۆڤارێکی پسپۆڕی ئەمریکیە ، لێکۆڵینەوەیەکی تـازەی بـڵاو کـردەوە تێیـدا دەڵێـت : دوای چـەند لێکۆڵینەوەیـەکی زانـستی کـە لەسـەر کۆمـەڵێك کەروێـشك کـرا ، دەرکـەوت کـە زێـدە کردنـی بڕێـك ناوکـە تـرێ بـۆ خـواردنی ئـەو کەروێشکانە بووە هۆی ئەوەی کە ئەو کەروێشکانە دووچاری ڕەقبوونی دەمارەکـان نـەبن ، ئەمەش یاریدەی ئەوە دەدات کەمرۆڤیش ئەو ناوکانە بەکار بێنـێ و لـە زۆر نەخۆشـیەکانی ڕەقبوونی دەمارو هەندێ نەخۆشی دیکـەی دڵـی خـۆی بپارێزێـت ، دوو دوکتـۆری دیکـەش لە یابان ئەوەیان سەلماند کە ئەو نـاوك تـرێ یانـە چـەند پێکهاتـەی سرووشتیان تێدایە لـە کۆمەڵەی (بۆلیفنۆل) کە بەهێزترین مەودان بۆ شل بوونەوەی دەمارەکان .

هەمەڕەنگ

٧

شاعیرێکی بەختەوەر

شاعیرێك بە هاورێکەی ووت : شیعرێکی تازەم نووسی و مەعاشی (٣) مانگم لێ وەرگرت هاورێکەی ووتی : بۆچی ؟ خاوەن ڕۆژنامەکە لێی کریت ؟ شاعیرەکە ووتی : نەخێر ، خاوەن ڕۆژنامەکە هەرکە خوێندیەوە پاڵێکی پێوەنام و لە پلیکانەکان خستمیە خوارەوە ، منیش شکاتم کرد پاشان دادگا (٢٠٠٠) جونەی تەعویزیان دامێ .

ووتە

– سینکا دەڵێت : سەفەرو کۆچکردن و گۆڕینی جێگە هێزدەدات بەمرۆڤ .

– ئەفلاتۆن دەڵێت : چەندە زێڕ لەسەر ئەرز هەیەو چەندی لە ناو ئەرزدا ، ئەوە ناهێنێ بیخەیتە تای تەرازووەوە لەگەڵ پاکیزەییدا .

بەردەوامی نیعمەت

بەردەوامی نیعمەت و بەهرەی ﴿خوایی﴾ لە بەردەوامی سێ شت دایە :

ا- شوکر

ب- سوپاسی خوا

ج- سوود وەرگرتن بەجوانترین شێوە و بەکارهێنی بە پێی کەمتەرخەمی و بەجوانترین شێوە .

سەخاوەت

دەگێڕنەوە ئیمامی عثمان ﷺ بڕی پەنجا هەزار درهەمی بە قەرز دابوو بە طلحە ﷺ لەکاتێ عثمان چوو بۆ مزگەوت لەوێ طلحە پێی ووت : پارەکەم بۆ ئامادە کردووی وەری بگرەوە عثمان پێی ووت : ئەی باوکی محمد ئەو پارەیە بۆ خۆت وەك یارمەتیەك و بۆ پیاوەتیش ، خۆزگە بە نیوەی خاوەن قەرزەکان و قەرزارەکانی وولاتی ئێمەش وادەبوون .

نانێك بۆ هەموو تەمەن

نان کەرێکی فەرەنسی یەك نانی دروست کرد پێنج تەن قورس بوو هەر مرۆڤێك لە تەمەنی دا بڕی (٥) تەن نانی پێویستە بیخوات .

چوار شت بە چوار شت بشۆرەوە

١- ڕوخسارت ———→ بە فرمێسك

٢- زمانت ———→ بە یادی پەروەردگار

٣- دڵتان ———→ بە ترسی خوا

٤- تاوانەکانتان ———→ بە تەوبەو گەڕانەوە بۆلای خوا

پارێزگاری

عومەری کوڕی خطاب ﷺ پرسیاری لە (ئوبەی کوڕی کەعبﷺ) کرد کە تەقوا چی یە ؟ ئەویش فەرمووی ئایا بە ڕێگایەکی دڕکاویدا نەڕۆیشتوویت ؟ عومەر فەرمووی : بەڵێ ، فەرمووی چیت کرد ؟ عومەر فەرمووی : خۆم هەڵکردو وورده وورده بە وورياييەوە دەڕۆیشتم ، کەعب فەرمووی : دەی ئەوە تەقوایە .

ئامۆژگاری دایکێك

یەکێك لە ئەمیرەکان دوای ئەوەی کە دەستەڵاتەکەی شکستی هێنابوو بە دەستی دوژمنەکانیەوە بە گریان چوو بۆلای دایکی دایکیشی پێی ووت : : کوڕی خۆم دەستەڵات بەگریان ناگەڕێتەوە ، بەڵکو دەستەڵات ئەگەڕێتەوە بۆ ئەمیرێك کە هەوڵی بێ ماندوو بوون بدات نەك گریان .

ڕۆژەکان

- ڕۆژەکان پێنجن : ڕۆژێکی وون بوو کە دوێنێ بوو .
- ڕۆژی دیاریکراو ئەمڕۆیە .
- ڕۆژی داتوو کە سبەینێ یە .
- ڕۆژی بڕیاردراو کە دوا ڕۆژتە لە ژیانی دونیا .
- ڕۆژێکی بێ کۆتایی کە ڕۆژی قیامەتە .

تاوانباری ترسنۆك

پیاوێ بە پۆلیسی ووت : پەندم بکە بە دار لە ژنەکەمم داوە و کێشاومە بە سەریدا ، پۆلیسەکە ووتی : بۆ کوشتت ؟ پیاوەکە لە وەلاّمدا ووتی : جا ئەگەر بمکوشتایە بۆ خۆمم تەسلیم دەکرد .

مەیمونێك لە زانکۆ دەخوێنێت

(هربرت ترس) لە زانکۆی کۆلۆمبیا مەیمونێکی شەمپانزی تەمەن دوو ساڵ و نیو لەخانوویەکدا داناوەو ڕۆژانە شەش کاتژمێر فێری زمانی دەکات تەنها بە ڕەمز وەك کەڕولاڵ ئەم مەیمونە فێری پەنجاو پێنج ڕەمز بووە لە حەفتا ڕەمزی تر دەگات و دەتوانێت دەتوانێت سەد ڕستەی دوو ووشەیی و سێ ووشەیی دەربڕێت .

مامۆستا سەعیدی نەورەسی و سێ ووتەی

١- یەکێك لە تاوانەکام ئەوەیە کەخەم بۆ کوردوستان ئەخۆم وە داوای مافە ڕەواکانی کورد ئەکەم و تێ ئەکۆشم گەلی موسوڵمانی کورد وەکو میللەتانی تر بگات بە کاروانی زانست و هونەرو پێشکەوتن .

٢- من هەرچەندە کوڕی حەماڵێکی کوردم بەلاّم شانازی دەکەم لە داوێنی کەژو کێوە ڕەنگینەکانی کوردوستاندا گەورە بووم خەلاّتی ئازادی بۆ ئەو گەلە چەوساوەیەم بەرم .

٣- کۆمەڵێك ڕێوی سەرکردەکەیان شێر بێت سەردەکەون بەلاّم کۆمەڵێك شێر سەرکردەکەیان ڕێوی بێت سەرکەوتوو نابن .

ئایا دەزانی ؟

٢- ئایا دەزانی ؟ ماسولکەکانی کاجیرەی مرۆڤ لە بەهێزترین جۆری ماسولکەکان دادەنرێت کە ژمارەیان (٦٣٩) جۆرەو دەتوانێت (١٢٠) کیلۆ گرام هەڵبگرێت بێ ئەوەی خۆی ماندوو بکات .

٣- ئایا دەزانی ؟ بەرخ بە کۆنترین گیان لەبەری ماڵی دادەنرێت وەك لە تەوراتدا هاتووە کوڕی ئادەم شوانی بەرخ بووە .

٤- ئایا دەزانی ؟ مێشکی مرۆڤ کە بریتی یە : لە دوانزە ملیۆن خانە زاڵە بەسەر ماسولکەو دەمارو هەموو ئەندامەکانی لەشدا.

٥- ئایا دەزانی ؟ یەکێك لە ئارەزوومەندانی کەشتیوانی لە هەموو پێشبڕکێیەکی جیهانیدا بەشداری دەکردو هەموو جارێکیش شکستی دەهێنا ، تا گەیشتە ئەوەی لیژنەی ڕێکخستنی پێشبڕکێ مەدالیای حەزترین سەرنەکەوتووی جیهانیان دایە .

٦- ئایا دەزانی ؟ شوشە داهێنانێکی ڕۆژهەلأتیە لەماوەی جەنگەکانی خاچپەرستاندا گوازرایەوە بۆ ئەورووپا .

٧- ئایا دەزانی ؟ وەچەکانی مانگای وەحشی لە ئەمریکا خەریك لە ناو دەچن تەنیا (٤٠٠٠) دانەی لێ ماوە لە کاتێکدا لە ساڵی (١٨٧٢)دا (٠٠٠ ، ٠٠٠ ، ١٢٥) ملیۆن بوون ڕووبەری کیشوەری ئاسیا (٠٠٠ ، ٤٩٤ ، ١٦) میل دوجایە .

٨- ئایا دەزانی ؟ شاعیری گەورەی ئینگلیز (نینون) نەریتێکی زۆر سەیری هەبوو لە جگەرە کێشاندا کاتێك دەچووە نووسینگەکەی دادەنیشت تاوەکو خزمەتکارەکەی سندوقێکی توتن و سندوقێك سەبیل و سندوقێکی بەتاڵی بۆ دەهێنا لە توتنەکەی دەکردە سەبیلە بەتاڵەکەوەو دەیکێشا تاتەواو دەبوو پاشان سەبیلەکەی دەشکاندوو دەیخستە سندوقە بەتاڵەکەوە بەم جۆرە هەتا هەموو توتنەکەی تەواو دەکرد .

٩- ئایا دەزانی ؟ زانایەکی ئەڵمانی ساڵی (١٩٣٨) پێشبینی ئەگەری هێرش کردنە سەر بەندەری (بیرلْ هاربەری) ئەمریکی کرد و پێشبینی یەکەی ڕاست دەرچوو هێرش کردنە سەر ئەو بەندەرەش هۆی چوونە ناوی ئەمریکا بوو بۆ جەنگی جیهانی دووەم .

١٠- ئايا دەزانی ؟ مێشکی مرۆڤ کێشی لە نێوان (٩٦٧ ، ١٣٨٤) گرامدایە .

١١- ئايا دەزانی ؟ (واك كارجێك) كە ڕێزمانی عەرەبی بۆ یۆغسلافیە تازەکانی داناوە لە ژیانیدا نەچووەتە قوتابخانە .

١٢- ئايا دەزانی ؟ تەماتە کاتێك لە کۆتای سەدەی شانزەهەمدا چووە ئەوروپا پێیان دەوت (سێوی خۆشەویستی) .

١٣- ئايا دەزانی ؟ تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە گوێی ڕاست لە گوێی چەپ بەگشتی لە بیستن بە هێزترە .

١٤- ئايا دەزانی ؟ مێرووی مۆرانە ساڵانە لە سەرانسەری جیهاندا بەهای سێ سەد ملیۆن دۆلار جلوبەرگ دەکات .

١٥- ئايا دەزانی ؟ لە هیندستان جۆرێك لە باڵندەی بچووك هەیە ناوی (هی نینا)یە لە توتی پاراوتر قسە دەکات .

١٦- ئايا دەزانی ؟ یەکێك لە زانایانی جوانی ڕاپۆرتێکی پێشکەش کرد تیایدا دەڵێت باشترین هۆی جوانکردنەوەی دەم و چاو ئاوی بارانە .

١٧- ئايا دەزانی ؟ هەردڵۆپێك باران لە دروست بوونیدا پێویستی بە گەردیلەیەك لەخۆڵ یان خوێ یان تەنێکی تری ڕەق هەیە .

١٨- ئايا دەزانی ؟ هەندێك جار باران دەبارێت بەڵام نایبنین لەبەر ئەوەی لە هاتنە خوارەوەیدا پێش ئەوەی بگاتە زەوی دەبێتە هەڵم .

١٩- ئايا دەزانی ؟ یەکێك لە ئەندامانی کۆمەڵەی کەشناسی لە بەریتانیا کتێبێکی نووسیوە بە ناو نیشانی(ئازارو باران) تیایدا دەڵێت (٥٠٠ ، ٤) حاڵەتی دیوە لە مرۆڤدا کە پێش باران بارین هەست بە ئازار دەکەن ئەمەش ئەوە دەردەخات کە ئەو ئازارە کتوپڕ پەیوەندیەکی بە نزیکی باران بارینەوە هەیە .

٢٠- ئايا دەزانی ؟ لەسەردەمی ناپلیۆنی سێیەمدا بە فەرەنسا دەوترا ئیمپراتۆریەتی (فالس) چونکە فەرەنسیەکان زۆر خەریکی دەستبازی و ڕابواردن بوون .

٢١- ئايا دەزانی ؟ جۆرەکانی کیسەڵ دەگاتە (٢٠٠) جۆر چەند ڕێژەشی زیاتر بێت ئەستێرەکان لە شەودا زیاتر دەبریسکێنەوە .

٢٢- ئايا دەزانی ؟ مێشوولە لە شەش میل زیاتر لە کونەکەی خۆی دور ناکەوێتەوە مەگەر بابیبات .

٢٣- ئایا دەزانی ؟ ئاوی بنی دەریامان زۆر ساردە تەنانەت لە ناوچەی ئیستواکانیشدا .

٢٤- ئایا دەزانی ؟ ئەسپ دەتوانێت بۆ ماوەی چەند مانگێك هەردوو دەستی بەرز کاتەوەو لەسەر هەردوو قاچی بووەستێت .

٢٥- ئایا دەزانی ؟ لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا گۆڕەپانی (لات لکاپیتۆن) پەیکەری مریشکێك بەسەر هێلکەوە دروستکراوە لەماددەی بیرۆنز کە پێنج ئەوەندەی مریشکێکی گەورەیە وەك سوپاسگوزاری بۆ ئەو خزمەتەی مریشك بەخواردنی هاولاتیان دەیکات .

٢٦- ئایا دەزانی ؟ لەولاشەوە پەیکەری پیاوێك کراوە کە بە (فیلیکوس کورن) ناسراوە وەکو مێژوو باسی دەکات یەکەم کەس بووە سێوی خواردووە پێش ئەو مێژووە باوەڕ وابووە کەسێو میوەیەکی ژەهراوییە .

ئەگێڕنەوە

ئەگێڕنەوە کە موعاویە بە عبداللە ی کوڕی عامیری وتووە پێویستیەکم پێت هەیە ئایا بۆمی جێ بەجێ دەکەیت ؟

وتی : بەڵێ منیش پێویستیەکم هەیە ، ئایا تۆش بۆمی جێ بەجێ دەکەیت ؟ موعاویە وتی : بەڵێ وتی : دەی پێویستیەکەت داوابکە وتی : دەمەوێ خانوو کێڵگەکانی طائیفت ببەخشی پێم عبداللە وتی : وابەخشیم .

موعاویە وتی : دەتۆش پێویستیەکەت داوا بکە وتی : دەمەوێ هەمووم بۆ بگێڕیتەوە وتی : واگێڕامەوە .

ووتەی ناوداران

١- شكسپیر دەڵێ : سەركەوتن وەك ئاوێك وایە كە لە سەتڵی كون دەڕژێت و دەبێ بە هەوڵ و كۆشش ڕایبگرین .

٢- ئەسكەندەر دۆما دەڵێ : پشوو درێژی ئومێد دوو هۆكاری سەركەوتنن .

٣- ناپلیۆن دەڵێ : من هەموو سەركەوتنەكانم قەرزاری ئەو ئومێدانەم كە لە قۆناغی لاوێتی دا لە دڵمدا چاندبووم .

٤- ناپلیۆن دەڵێ : زەردەخەنە ساتێك زیاتر بەردەوام نابێت بەڵام یادەكەی بە درێژایی تەمەن دەمێنێتەوە .

٥- دۆن هارۆڵد دەڵێ : هیچ دەرگایەك لەدوای خۆت دامەخە لەوانەیە لەكاتی ناچاریدا ڕێگات لە هەمان ڕێگاوە دەرچێت .

٦- هوراچ دەڵێ : نەهامەتی عەقڵ ئاشكرا دەكات و تەوەزەلی ژێری دەشارێتەوە .

٧- باب جۆنز دەڵێ : گەورەترین توانا لە بڕوابووندایە .

٨- وتوویانە : پێگەیشتوو مەرج نیە تێگەیشتوو بێت .

٩- هەتاو هەموو ڕۆژێ نوێ نیە .

هەندێك لە سوودەكانی هەنجیر

١) زانایان و دكتۆرە پرۆفیسۆرەكان وا دەریان خستووە كە ئەگەر بۆ ماوەی (٤١) ڕۆژ ، ڕۆژی (١٣) دەنك بە بەردەوامی بخورێت بۆ مایەسیری هۆكارێكی گەورەیە بۆ تووش نەبوون و ڕزگار بوون لێی هەروەها چارەسەریشە بۆ تواندنەوەی بەردی گورچیلە .

٢) ئەگەر بە بەردەوامی بخورێت قورگ و جگەرو سپڵ خاوێن دەكاتەوەو سنگ قەساباتی هەوا بەهێز دەكات بەكورتی ئەم میوانە باشترین بۆ هەموو ئەندامەكانی لەش .

بۆ ئەوەی جوانترو زیاتر شارەزایی وەرگرین لە فێربوونی ژیان پێویستە ئەم خاڵانە لەخۆماندا جێ بەجێ بکەین

١- هەموو شتێ بە بچووکی دەست پێدەکات تەنها کارەساتەکان نەبێت کە بە گەورەیی دەست پێدەکات و پاشان بچووک دەبێتەوە .

٢- سەرکەوتن هەموو شتێك نیە بەڵام حەزکردن بە سەرکەوتن ئەوە هەموو شتێکە .

٣- ئەگەر مرۆڤ شتێکی نەبوو لە پێناودا بمرێت ئەوە ستێکی نیە لە پێناوی دا بژی

٤- بۆ مرۆڤ باشترە کە پەشیمان بێتەوە لەوەی کە کردوویەتی وەك لەوەی کە ئاخ هەڵکێشێت .

لە نهێنیەکانی ﴿ لااله الاالله ﴾

١- هەموو پیتەکانی ﴿ لااله الاالله ﴾ لە ناوەوە (تلفظ) دەکرێت واتا لە ناوەوە دێت کە ئاماژەیە بۆ دڵ .

٢- هیچ پیتێك لە پیتەکانی ﴿ لااله الاالله ﴾ (نوختە) یان نی یە .

٣- هەموو پیتەکانی ﴿ لااله الاالله ﴾ (١٢) پیتە کە یەکسانە بە ژمارەی مانگەکانی ساڵ وە لە چوار بڕگەش پێك هاتووە کە ئاماژەیە بۆ چوار وەرزەکەی ساڵ .

٤-﴿ لااله الاالله محمد رسول الله ﷺ﴾ (٧) ووشەیە و ئاماژەیە بە دەرگاکانی بەهەشتەو ووتنی ئەم حەوت ووشەیە دەبێتە هۆی داخستنی دەرگاکانی جەهەنەم لە هەرکەسێك و ژمارەی ڕۆژەکانی هەفتەش (٧) تن .

پەیڤی جوان

- بێ باوەڕێك پرسیاری کرد لە زانایەك بۆچی خوا وەسفی خۆی کردووە بە ﴿خیر الرازقین ﴾ واتە باشترین ڕۆزی دەر زاناکە فەرمووی : بەهۆی ئەوەی کە بەندەیەکی وەك تۆ هەرچەندە کافر بێت بەڵام ڕۆزی لێ ناگرێتەوە .

- مرۆڤی ژیر لە تێکشکاندا زیاتر پەند وەردەگرێت تا لە سەرکەوتنی دا هیچ کەس بە ئەندازەی مرۆڤی تێنەگەیشتوو لافی تێگەیشتن لێ نادات هەرکەس زۆر قسەی کرد ئەوا دڵی زۆر ئاگادار نیە .

جۆرەکانی جوانی

١- جوانی دڵ لە خواترساندایە

٢- جوانی ژیری لە بیرکردنەوەدایە

٣- جوانی دەروون لە سوپاسگوزاریدایە

٤- جوانی زمان لە بێدەنگیدایە

٥- جوانی دەم و چاو لە پەرستشدایە

٦- جوانی نەفس لە گوێ پێنەداندایە

٧- جوانی نهێنیەکان لە پاراستندایە

٨- جوانی ژیان لە ڕێکی و بەردەوامیدایە

بچووکترین کتێبی جیهان

مۆزەخانەی کیسای (وانك) یەکێکە لەو گەنجینە پڕ بەهایانەی شاری (ئەسفەهان) ئەم مۆزەخانەیە شوێنەواری بە نرخی مێژووی ئەرمەنیەکانەو لە بواری هونەری دەستی و جۆرەها جلوبەرگ و پەرتووك خرابوونە بەر دیدی بینەران لە نێو ئەم ئاسەوارانەی لەم مۆزەخانەیەدا خراونەتە ڕوو وە سەرنجی هەر بینەرێکی خاوەن سەلیقەیە بۆ ڕادەکێشێ بچووکترین پەرتووکی دنیا بەکێشی (٥ ، ٥) گرام بووە لەم مۆزەخانەیەدا .

مرۆڤ ئەوەی نایزانێت زۆرترە

زانایەك چووە سەر میمبەرێك ووتارێکی دا پاشان یەکێك دوای ووتارەکەی هەستایە سەرپێ و پرسیارێکی لێکرد زاناکەش لە وەڵامدا ووتی : نازانم کابراکەش بە تووڕەییەوە روتی : ئەی ئیتر ئەو شوێنە بەرزەت بۆ گرتووە زاناکەش بە هێمنی یەوە ووتی : برای شیرینم من بە قەدەر زانایەکەم بەرز بوومەتەوە گەیشتوومە ئەم جێگەیە خۆ ئەگەر بە قەدەر نەزانینەکانم بەرز بوومایەتەوە ئەوا سەرم ئەگەیشتە ئاسمان .

نابینایەکی زەین ڕوون

یەکێ لە پێشینان دەڵێ ، ڕۆژێك چوومە دەرەوە بۆ لادێیەك شەو بۆ ئیشێك هاتمە دەرەوە سەیرم کرد نابینایەك گۆزەیەك و چرایەك بەسەر دەستیەوەیە ووتم : ئەرێ خاڵۆ خۆ شەوو ڕۆژ لای تۆ فەرقی نیە ئەم چرایە چیە بە دەستەوە ، نابیناکە ووتی : هەی نەزان ئەم چرایەم بۆیە هەڵگرتووە تا زەین کوێرێکی وەك تۆ بەرپێی خۆی ببینێ و شان نەدات لە شانم و گۆزەکەم بخات و بیشکێنێ .

هۆکارە پەیوەستەکانی بە دەستهێنانی زانست

١- تەقواو لە خواترسان ﴿ واتقوا الله ویعلمکم الله ﴾

٢- هەمیشەو بەردەوام هەوڵدان و داواکردنی زانست وە بە هۆی ئارامی و دڵنیایی یەوە بەردەوام ئەبن لەسەر دین .

٣- لەبەر کردن (یەکێکە لە هۆکارەکانی دامەزراوی و جێگیربوونی زانست .

٤- لەگەڵ بوون و هاوڕێیەتی کردنی زانایان و چۆك دادان لە بەردەمیاندا

ژیری منداڵێك

خەلیفەیەك سەردانی منداڵێکی نەخۆشی کرد ویستی دڵخۆشی بداتەوەو زەردەخەنەیەك بخاتە سەر لێو ن لێی پرسی ، خانووەکەی من چاکە یان ئەوەی باوکت ؟ خێرا منداڵەکە ووتی : مادام خەلیفە لە ماڵی باوکمدایە ماڵی باوکم چاکە .

هۆکاری خۆشەویستی خوای گەورە

- قورئان خوێندن و بیرکردنەوە لە واتاکەی بە ووردی
- بەجێ هێنانی سوننەتەکانی دوای فەرزەکانی
- بەردەوام لە یادی پەروەردگاردا بە دڵ و بە زوبان
- پێشخستنی ئەوەی خواخۆشی دەوێت لەسەر ئەوەی کە خۆت خۆشت دەوێت
- ناسینی ناوو سیفەتە پیرۆزەکانی خوای گەورە
- بیرکردنەوەو تێرامان لە نازو نیعمەتەکان

- خۆ یەکلاکردنەوە لێبڕان بۆ خۆشەویستی خوای گەورە
- هاتوو چۆو دانیشتن لە خزمەت دۆستانی خوا دا
- دورکەوتنەوە لەو هۆیانەی کە دڵان لە خوا دادەبڕن .

واتای وولاتان

- گریان پێویستە بەڵام چارەسەر نیە (یابانی)
- ئەوەی بێ هیوا بێت سبەینێی لە بیر نیە (ئینگلیز)
- ئەگەر خراپەیان لەگەڵ کردی ئەوە ستەمکارن ئەگەر دووبارەیان کردەوە ئەوە تۆ ستەمکاری (چینی)
- خوای گەورە چارەسەر دەنێرێت ، پزیشك لیستی دەرمان دەنووسێت (فەرەنسی)
- گەر مرۆڤەکان بتوانن هەر شتێك لە لم و خۆڵ دروست بکەن ناتوانن لەسەری دابنیشن (ئیتالی)
- فێری قسە کردن بە پێش ئەوەی گۆرانی بڵێی (ئینگلیز)
- ئارام گرتن چەند چرکەیەك لەسەر ئارەزووەکان ئارام بەخشی چەندان ساڵە (یۆنانی)

ئامۆژگاری لوقمانی حەکیم بۆ کورەکەی

- زانست بە کەڵکترین گەنجینەیە
- ڕەوشت پاکی چاکترین سەرمایەیە
- باشترین هاوڕێ ژیرییە
- نزیکترین شاراوەیە
- چاکترین سەرمایە ڕاستگۆییە
- ناموترین هونەر درۆزنییە
- گرانترین بەندایەتی بێ دەنگییە
- ڕیسواترین شت ئێرەیی بردنە

هۆكاری دڵ ڕەق بوون

ئیبن القیم ﷺ دەفەرموێت : هۆكارەكانی دڵ ڕەق بوونمان پێنجن :

١- زۆر تێكەڵاو بوون لەگەڵ ئافرەتی نامەحرەم .

٢- هیوا درێژی .

٣- هۆگربوون بە غەیری خواوە.

٤- زۆر خواردن .

٥- زۆر نوستن.

وە دەفەرموێت ك بە دوو شت دڵ ڕەق دەبێت .

١- بیٌ ئاگا بوون لە ﴿خوای گەورە ﴾.

٢- بە تاوان و گوناهباری .

وە بە دووشت پاك دەبێتەوە .

١- داوای لێخۆشبوون .

٢- بەیادی ﴿خوای گەورە ﴾.

دونیا چی یە

دونیا شانۆیەكە هەموو كەس ڕۆڵی خۆی تێدا دەبینێت دونیا لای پێشەوا (علی كوڕی ابو طالب ﷺ) فەرمووی: دونیا چیت لیٌ باس كەم سەرەتاكەی ناڕەحەتی و كۆتاییەكەت تیاچوونە حەڵاڵت لەسەرمان حسابەو حەرامت لەسەرمان سزایە كەسیك دڵت پیخۆشكا تیا ئەچیٌ نەخۆش بیٌ پەشیمانە دەوڵەمەندبێت تاقی ئەكرێتەوە هەژار بیٌ دڵتەنگ ئەبیٌ ئەمە دونیایە .

بەختەوەری خێزان

١- دورکەوتنەوە لە هۆكارەكانی تووڕەبوون .

٢- ئەگەر ناڕازی بن لە یەكتری بە هێمنی یەكتر ئاگادار بكەنەوە .

٣- لە بیركردنی هەڵەكانی ڕابردوو باس نەكردنی و لێبوردن لێی .

٤- دەرخستنی بنەماكانی ڕەوشت بەرزی و نزیك كردنەوەی خۆشەویستی بەردەوام

٥- یەكتری ویستنتان بكەنە ڕاستی با تەنها خەیاڵ و بەدەم ووتن نەبێت .

٦- بە ئەندازەی ڕێزگرتن لە یەكتری ئەوەندەی تر لای یەك خۆشەویست ئەبن .

٧- هەریەکەتان باوەشی میهرو سۆز بۆ ئەوی دی بکاتەوە تا منداڵەکانیش فێربن

٨- ماوە بدەن بە کات و شوێن گرێی گیروگرفتەکانتان والاّ بکات بەختیاریتان بەردەوام بێت

٩- هەموو دەم زەردەخەنەی تازە بەدەم ژیانەوە بچڕن تا ژیان گاڵتەتان پێ نەکات و خۆشیتان لێ تاڵ نەبێت .

ئامۆژگاری دایکێك بۆ کچەکەی

رۆڵە گیان لەمەو دوا دەبیتە هاودەمی پیاوێك کە نەتناسیوە هاودەم و هاوکاری بیت لە گوێڕایەڵی و بوون و نەبووندا لە داوێن پاکی و دەم و دەست پاکیدا بەخواردن ئامادەکردن لەکاتی خۆیدا ، بێدەنگی لەکاتی نووستندا پاراستنی ماڵ و دارایی دا ، چاودێری و پەروەردەی منداڵیدا لە نهێنی پاراستنیدا ، لە نەبیستنی قسەی ناڕەوادا قسە نەکردن لەکاتی نووستندا ، هاودەم بوونی لەکاتی خۆشی و ناخۆشیدا .

کلیلەکانی بەهەشت

پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : شەش کردەوەی چاکە ئەنجام بدەن دەرگاکانی بەهەشتتان بۆ والاّ دەبێت :

١- لە قسە کردندا ڕاستگۆ بن

٢- پەیمانەکانتان ببەنە سەر

٣- سپاردەکان بدەنەوە بەخاوەنەکانیان

٤- چاوتان بپارێزن

٥- داوێن پاك بن

٦- دەست پاکبن و زۆردار مەبن

ئەرەستۆی زانا

ئەرەستۆی زانا وتی : بەختیاری لە سێ شتدایە لە دەرووندا حیکمەت و ژیری و پاکی و ئازایەتیە لە جەستەدا ، تەندروستی و جوانی ڕەوشت و بە هێزی یە بێجگە لەمانە لە ماڵ و سامان و پلەو پایەدایە

ڕێنمایی

شێخ حەسەنی بەصری (خوای لێ ڕازی بێت) ڕێنمایی قوتابیەکانی دەکرد فەرمووی : لە هەزار پەڕاو چاکترە بۆتان !

١) گومڕا مەبن بەو شوێن و پلەیەی پێتان دراوە چونك حەزرەتی ئادەم ﴿علیە السلام﴾ پێشتر لە بەهشتدا بوو

٢) زانست زۆری و بڕوانامە گومڕاتان نەکات چونکە بەلعامی کوڕی باعورا ئەوەندە زانستی پێ درابوو سەیری (لوح المحفوظ)ی دەکرد .

کام مرۆڤ بەختەوەرە

پرسیاریان لە حەکیمێك کرد کام مرۆڤ بەختەوەرە ؟ ووتی : ئەوەیان لە ووتوو وێژدا ژیرو لەسەر خۆو دانایە ، ئەگەر تووڕە بێت هێمن و بە ئارامە ، ئەگەر زاڵ بێت بە ڕێزە ئەگەر پەیمانی پێ دای بەجێی ئەهێنێ ئەگەر سکاڵایەکت بردەلای لێبوردەو دادپەروەرو بەبەزەیی یە .

مەرجی هاوەڵێتی

١- ژیرو کارامەو بە سەلیقە بێت .

٢- ڕەوشت جوان و خوو شیرین و چاکە ویست بێت .

٣- هەردوولا حەزیان لە هاوەڵێتی و برایەتی بێت .

٤- ئاین پەروەر بێت / چونکە مرۆڤی بێ دین دوژمنی خۆیەتی چ جای هاوەڵەکەی

٥- لەبەر ڕەزامەندی ویستی کردگار بێت .

بەرزی مەبەست

مەبەست بەرزی بەدەست نایەت ، تاوەکو وورە بەرزی بەدەست نەیەت ، هەرکەس وورە بەرز بوو ئەوە مەبەستەکانیشی بڵند و بە نرخ و گرانن .. وەهەرکەسێك وورەی نزم بێت ئەوە مەبەستەکانیشی بێ نرخ و سووك و نزم ئەبن .

ووتەی بە نرخ

- لە دەریا قوڵتر دڵە چونکە ئەتوانیٚ هەموو نهێنیەکانی تیا بشارێتەوە
- لە کەون فراوانتر مێشکی مرۆڤە
- بیرکردنەوە سەرچاوەی هەموو ئەقڵێکە
- صەبرو ئارامی باڵای هەموو شتێکە
- ڕاستگۆیی باشترین سیاسەتە
- کەسی بەرچاو تەنگ گەر بیش بێتە خاوەنی دەریا لە تینواندا دەخنکیٚ
- بەچاوی خۆت سەیری شتەکان بکە نەك بەچاوی خەڵك .

نیشانەی پێشەوا

ئەحنەفی کوڕی قەیس ووتی : کەسێك بەرامبەرم وەستابێت بە سیٚ هۆکار وەڵامم داوەتەوە :

١- ئەگەر لەخۆم بە تەمەنتر بووبێت ڕێزم بۆ داناوە .

٢- ئەگەر لەخۆم کەم تەمەنتر بووبێت ڕێزم بۆ داناوە .

٣- ئەگەر لەیەك تەمەندا بووبین چاوپۆشیم لیٚ کردووە .

بەرنارد شۆو کابرایەك

کابرایەك بە بەرناردشۆی ووت : هەموو شتێکت لیٚ جوانە تەنیا ڕاکردن بە شوێن پارەدا نەبێت ئەویش ووتی : ئەی تۆ بە شوێن چیدا وێڵی ؟ کابرا ووتی : بەدوای شەرەفدا بەرنادشۆ ووتی : هەموو کەسێك بە شوێن ئەو شتەدا وێڵە کە پێویستیەتی و سەرمایەیەتی .

هۆكارەكانی هیمەت بەرزی

هۆكارەكانی هیمەت بەرزی زۆرن هەندێكیان باس دەكەین :

١) پەروەردەی دایك و باوك بۆ پەروەردە كردنی مناڵەكانیان

٢) چاودێری كردنی خاوەن بەهرەكان بە ڕێنمایی كردنیان و هەڵنیانیان و پشتگیریان لەسەر حەق و ڕاستی

٣) بوونی پەروەردە كاران (مامۆستا)

٤) پێش هەموو شتێك ئیمان بەخوای بالآدەست.

٥) دڵسۆزی و نیەت پاكی تەنها بۆ خوا..... هەروەها خوای گەورە لەچەند ئایەتێكدا باسی كردووە ﴿ وما امروا الا لیعبدوا الله مخلین له الدین ﴾ ﴿ الا لله الدین الخالص ﴾

٦) عیزەت نەفسی ئیمانداران كە بەتامای بەرزترین پلەو پایەی بەهەشتە

٧) خوێندنەوەو تاوتویّ كردنی ڕێگەو ڕێچكەو شوێن هەنگاو هەڵگرتنی پیاوە گەورەكان

٨) هەستكردن بەبەرپرسیارێتی چونكە بەندە لە نێوان دەست و سۆز و ڕەحمی خوای پەروەردگارە .

٩) هاوڕێیەتی و دۆستانی وورە بەرزەكان

١٠) بڕوابوون و هیوا بوون بەبەڵێنەكانی خوای گەورە

١١)خۆگری و ئارامی و عاقیبەتی ئارامی چاكەیە،چونكە بە ڕاستی داهاتوو سەرەنجام هەر بۆ خاوەن دڵەكانە كەئەمەش پلەیە كە لە جیهاد و تێكۆشاندا

١٢) بوونی ویژدان و (ئینصاف) چونكە بە ڕاستی وورە بەرزەكان هەقی خەڵكی پێشێل ناكەن و نایخەنە ژێرەوە وە نایشی خەنە سەرەوە تواناكانیانە ، بەڵكو خەڵكی دابەزێنن بۆ ئاستەكانیان .

تویشووی مورشیدی تەبلیغ کار

١- شەفەقەت و سۆز و بەزەیی .

٢- خۆبەخت کردن دور لەخۆ پەرستی.

٣- دەم و دڵ بە دوعاو نزا لە کارەکاندا .

٤- مەنطیق و واقیعی بە ناسینی دەوروبەری .

٥- هەست ناسکی و لێبووردەیی .

٦- قووڵی و پتەوی جیهانی ڕۆحی .

٧- خاوێنی دڵ و ناسکی ڕۆح .

٨- تاسەو ئارەزوو کردنی قیامەت .

چەند ئامۆژگارییەك

ئەی قوتابی خۆشەویست ئەگەر ئەتەوێت سەرکەوتووبێت لە هەرکارێکدا کەمەبەستە ، ئەوا ئەم چوارخاڵە بکەرە هۆی مەبەستت سەرکەوتوو دەبیت :

١- باوەڕ بوون بە کارەکەت ن چونکە هەرکارێك بە باوەڕی پتەوو بە تینەوە دەستی نەدەیتێ سەرناکەوی

٢- دڵسۆزی تەواو دڵپاکی بناغەیە بۆ سەرکەوتن

٣- بوونی حەماسەتێکی نەخشەدارو دانانی کات بۆ کارەکانت

٤- هەوڵ و کۆششی بەردەوام بە عەزم و لێبڕانەوەو نەترسان لە هیچ شتێك کە ببێتە ڕێگر .

تویشووی سەرفرازی

ئیمامی عەلی (خوای لێ ڕازی بێت) فەرمووی : بەختیاری و سەرفرازیتان لە پێنج شتدایە :

١- دوای شت و پێویستیەکانت لەکەس مەکە جگە لە ﴿خوای گەورە ﴾

٢- باکت لە هیچ شتێك نەبێت جگە لە تاوانەکانت

٣- شەرمەزار نەبیت لە شتێك کە پرسیارت لێ کرا نەتزانی بڵێ نازانم

٤- هەرچی نازانی هەوڵی فێربوونی بدە

٥- ئارامگرتن و هێمنی وەك سەر وایە بۆ لەش .

شێخ ئەحمەدی ڕەفاعی و ووتەیەك

کەسێك خووڕەوشتی نەڕازاوەتەوە بە قورئان و سوننەت و لەخزمەتیاندا چۆك دانەدات لای ئێمە لە ڕیزی پیاوچاکان و دۆستی خوادا نیە .

ئامۆژگاری

کێ ماموستای نیە ، با بپرسێ کێ زانایەکی نەبینیەوە باکۆچ بکات ، کێ بێ زانیاری کار بکات وەرناگیرێ باش بزانن کەستان بە زانستەکەیەوە جوان نیە گەر کاری پێ نەکات ، ڕیز لە پیرەکانمان بگرین تا ببێتە مایەی خێرو بەرەکەت بۆمان وە بەڕەوشت بین لەگەڵ ئەوانەی فێرمان دەکەن .

پەروەردەی نموونەیی

پێشەوا عەلی کوڕی ابوطالب (خوای لێ ڕازی بێت) تێپەڕی بەلای قەسابێکدا ووتی : ئەمیری ئیمانداران لەم گۆشتە قەڵەوە بەرەوە ، عەلی فەرمووی : نرخەکەیم پێ نیە ووتی : پەلەم نیە ، پێشەوا فەرمووی : ئارام دەگرم لەسەر نەخواردنی لە قەرزاری باشترە .

خوای گەورە پێنج شتی لام شیرین کردووە بە پێنجی تر :

١- سەربەرزی لە گوێڕایەڵی پەرستشدا

٢- سەرکزی و داماوی لەسەر پێچی و تاواندا

٣- دانایی و سەلامەتی و تەندروستی لە تێر نەبووندا

٤- سام و شکۆداری لە شەو نوێژدا

٥- دەوڵەمەندی لە دەست پێوەگرتندا

جوان ئەڵێت

دەڵێن : هەرکەسێ هاوڕێیەتی نوسەران بکات دەوڵەمەندی دەکەن ، وە هەرکەسێ ڕقەبەرایەتی بکات هەژاری دەکەن حەزرەتی ﴿ عیسا علیە السلام ﴾ فەرموویەتی چاکە سێ شتە - ژیری - تێڕوانین - بێدەنگی - خەڵکی وەك پەنجەرەی ڕەنگاو ڕەنگ وەهان لە ڕۆژدا هەموویان دەبریسکێنەوە بەڵام لە شەودا ئەوانە تەنیا دەردەکەون کە دیوی

ناوەوەیان ڕۆشن و ڕووناکە ئەگەر خۆشەویستی ڕاستەقینە دەگمەن بێت ئەوا هاوڕێیەتی ڕاستەقینە دەگمەنترە .

گومانکردنیش لە هاوڕێکەت تاوانێکە پیسترە لە ناپاکیەکەی گەر هاوڕێیەتی پەرە بسێنێ ئەبێتە خۆشەویستی ، بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لاواز بێت هەرگیز نابێ بە هاوڕێیەتی .

ڕەوشتی دەوڵەمەند

پێشەوا غەزالی ﷺ دەفەرموێت :

دەوڵەمەند دەبێ خۆی بە گەورە نەگرێ و بەردەوام سوپاسی خوابکات هەوڵ بدات بۆ کردنی ئیشی چاکە ڕووخۆشی بەرامبەر هەژاران ڕۆت بەرەو ڕوویان وەڵام دانەوەی سڵاویان بە شێوەیەکی جوان و نەرم و نیانی لەگەڵیاندا ووشەی پاك و جوان بەکار بهێنێ یارمەتی هەژاران بدات لەسەر کاری چاکەو باش .

فەرمان ڕەوا

لە حیکمەتی هیندیەکاندا نووسراوە :

سوڵتان وەك ئاگر وایە ئەگەر لێی دور بکەویتەوە پێویستت پێیەتی وەئەگەر لێی نزیك بیتەوە دەتسوتێنێت .

ڕەوشتی هەژار

پێشەوا غەزالی (خوای لێ ڕازی بێت) دەفەرموێت :

هەژار دەبێت خۆگرو بە ئارام بێت هەژارییەکەی بشارێتەوە وازهێنان لە بێ دەستەلاتی و خۆپاراستن لەچاوچنۆکی دەرخستنی خاوەنێتی بەلای خاوەن چاکەوەو دوعای خێر بۆیان هەست بەچاکەی دەوڵەمەند بکات و بەکەمی بۆیان نەڕوانێت خۆی بە زل نەگرێ لەوان و بڵێت پێویستم پێیان نیە خۆی بە ئاینەوە ببەستێ لەگەڵ چاکەکاراندا بەشێوەیەکی جوان و ڕێك و پێك هەڵس و کەوت بکات .

ئامۆژگاری لوقمانی حەکیم «علیه السلام» بۆ کورەکەی

کوڕە شیرینەکەم :

* دڵت بپارێزە لەکاتی نوێژ دا .
* چاوت بپارێزە لە سەیر کردنی ماڵاندا .
* زمانت بپارێزە کاتێك لەناو خەڵکی دائەنیشیت .
* کە بەدەم خەریکی نانخواردنی بیری سکت هەبێ بیپارێزە .
* دوو شت لە یاد مەکە خوای گەورە -- مردن .
* ئەو چاکەیە لە بیر مەکە لەگەڵ یەکێك دەیکەیت بەتایبەتی لەگەڵ یەکێك کەخراپەت لەگەڵ دەکات .

سێ شت ئەتنێرێ بۆلای سێ پلە

١- بێدەنگی بۆلای ئاشتی

٢- چاکە بۆلای ڕێز

٣- سوپاس بۆلای زیاد بوون

خۆت لە شەش خاڵ بە دور بگرە جەستەو گیانت ئارام دەبێت

١- خەم لە ڕابردوو مەخۆ

٢- خەم لە شتێ مەخۆ کە پەیوەندی بە تۆوە نیە

٣- عەیب لە خەڵکی مەگرە کە تۆش هەمان کەمو کوڕیت هەبێ

٤- داوای پاداشتی شتێ مەکە کە نەتکردبێ

٥- بە ئارەزووەوە تەماشای موڵکی خەڵکی تر مەکە

٦- تووڕە مەبە لەو کەسانەی ك بە تووڕەیت زیانیان پێ دەگات .

سروەی دەروون

منداڵ : دایە گیان کەی نیوەڕۆیە

دایك : سەعاتێکی تر ئێستا سەعات (١١) یە

منداڵ : ئاخ کەواتە سکی من سەعاتێك پێش کەوتووە .

بەسەرهاتێك

جارێك عەلی كوڕی حسین(خوای لێ ڕازی بێت)   بە سواری گوێدرێژێ دای بەلای دوو ڕێبواردا نانیان دەخوارد داوایان لێكرد كە هاوبەشیان بكات بەلاَم ئەو لە وەلاَمدا ووتی : ئەگەر بە ڕۆژو نەبوومایە هاوبەشیم دەكردن ، كە گەڕایەوە ماڵەوە فەرمانی كرد بە دروست كردنی خواردنێكی باش لە پاشاندا چوو بە شوێنیاندا دەعوەتی كردن پێكەوە بەخۆشیەوە نانەكەیان خوارد .

دەرمانی دڵ

مامۆستا (حسن البناء) ڕەحمەتی خوای لێبێت دەفەرموێت : پێنج شت دەرمانی دڵەو بێداریان دەكاتەوە :

١- كۆڕی پیاوچاكان

٢- قورئان خوێندن بە تەرتیب

٣- سك برسی كردن

٤- شەو نوێژ

٥- ملكەچی لە سەحەردا

ماڵ یان پارە

- هەركەسێ پشت ببەستێ بەماڵەكەی بۆ پاراستنی كەرامەتی و ئابڕووی ئەوا ژێرە
- هەركەسێ پشت ببەستێ بۆ زیادكردنی هاوەلاَن و برادەرەكانی ئەوا لێزانە .
- وە هەركەسێ پشت ببەستێ بۆ گوێڕایەڵی ﴿ خوای گەورە ﴾ ئەوا چاكە كارە .

نازانم

ابراهیم نەخەعی پرسیارێك لە حامدی كوڕی شەعبی دەكات ئەویش لە وەلاَمدا ووتی : نازانم . ابراهیم ووتی : بە خوائەمە زانایە چونكە لە بارەی شتێكەوە كە نەیدەزانی پرسیارم لێكرد ووتی نازانم .

پاداشتی زانایەك

١- كەسانی زیرەك عەقڵیان لەسەر حسابی ڕۆحیان بە هێز دەبێت

٢- كەسانی گێل لاشەیان لەسەر حسابی عەقڵیان بە هێز دەبێت

٣- پیاو چاكان ڕۆحیان لەسەر عەقڵیان بەهێز دەبێت

٤- بەڵام كەسانێك كە پەیمانیان لەگەڵ خوادا بە ڕاستگۆیی بردە سەر عەقڵ و لاشەیان لەیەك دراوە بەیەكەوە بەهێز دەبێت

٥- هیچ شتێكم نەبینیوە خۆراكی عەقڵ و ڕۆح بێت و لاشە بپارێزێت و خۆش بەختی بۆ خاوەنەكەی دابین بكات جگە لە قورئان .

چەمكی فەرموودە

پێغەمبەرﷺ لە فەرموودەیەكدا كە احمد ڕیوایەتی كردووە دەفەرموێ : شەش كردەوە لەخۆتان بێننە دی من زامنی بەهەشت دەبم بۆتان :

١- لە قسە كردندا ڕاستگۆ بن .

٢- لە بەڵێن دا بە وەفا بن .

٣- لە ئەمانەتدا دەستپاك بن .

٤-داوێنتان بە پاكی بپارێزن .

٥- چاوتان بپارێزن .

٦- بەناحەق دەست مەوەشێنن .

عەلی كوڕی ابوطالب (خوای لێ ڕازی بێت) ئەفەرموێ

ئارامگری و صەبر گرتن پەروەردەیەكی جوان و عەیب پۆشە ژیری و عەقڵ شمشێرێكی تیژو بڕندەیە ، جاخووڕەوشتەكانت بە ئارامگرتن بپۆشەو هەواو ئارەزووەكانیش بە هێزی عەقڵ و ژیری بەر بەرەكانێ بكەو لە ناویان ببە .

بەزەیت بەم چوارەدا بێتەوە

١- بەزەیت بێتەوە بە زانایەکدا کە لەگەڵ کۆمەڵێك نەزاندا ژیان بەسەر دەبات.

٢- بەزەیت بە پیاوچاکێکدا بێتەوە کە لەگەڵ کۆمەڵی خراپەکاردا دەژی

٣- بەزەیت بێتەوە بە پیاوێکی بە ڕەحم و بە سۆزدا کە کەوتووەتە ناوکۆمەڵی دڵڕەقی بێ بەزەیی .

٤- بەزەیت بێتەوە بە پیاوێکی بە هیممەت و خاوەن تواناداکاتێك لەگەڵ کۆمەڵی عەزیمەت ڕوخاودا دەژی .

درەخت و بەرهەم

هەموو درەختێ بەرهەمی تایبەتی خۆی هەیە

١- بەری درەختی ئیمان کردەوەیە .

٢- بەری درەختی خۆشەویستی گەردن کەچی یە .

٣- بەری درەختی زانست خۆ بەکەم زانینە .

٤- بەری درەختی برایەتی سۆزو بەزەییە .

٥- بەری درەختی دڵسۆزی دامەزراوییە .

٦- بەری درەختی دونیا ویستی بەخشینە.

٧- بەری درەختی یەقین حەسانەوەیە .

پەیڤە ڕەنگینەکان

* ئاگر مەکەرەوە چونکە هەرکاتێ ویستت بۆت ناکوژێتەوە .

* پێش ئەوەی ماسی بدەیت بە کوڕەکەت فێری ڕاوی بکەی .

* هاوڕێیەتی لەسەر بناغەی ڕاستی نەمامێکە زۆر بە هێواشی گەشە دەکات .

* پەشیمانی لەسەر بێدەنگی باشترە لە پەشیمانی لەسەر قسە کردن .

لە عبداللە کوڕی موبارەکیان پرسی (خوای لێ ڕازی بێت)

چی ئەڵێیت : ئەگەر ئەم ئێوارەیە بڵێن ڕۆحت ئەکێشن ؟ عبداللە فەرمووی : یەکسەر هەڵدەستم و هەتاوەکو ئەو کاتەی ڕۆحم ئەکێشن هەر خەریکی بە دەست هێنانی زانست و زانیاری دەبم .

بچووکترین نووسەر

منداڵترین نووسەر کە بەرهەمی بلاّ کردبێتەوە منداڵێکی بەریتانی بوو ناوی (جانیە ئیتشیون) ە کە تەمەنی (٥) ساڵ و نیو بووە چیرۆکی (القبطان) ی نووسیوە .

حاتەمی ئەدهەم

ئەفەرمویٚ: ئەگەر عەیبەیەکت لە براکەت بینی و لێت شاردەوە ئەوا خیانەتت کردووە

ئەگەر لای خەڵکی باسی بکەیت ئەوا غەیبەتت کردووە

ئەگەر بەرەو ڕووی خۆی باسی بکەیت دڵت بریندار کردووە

پیاوێك وتی ئەی چۆن ئاگاری بکەمەوە فەرمووی : لە ڕستەیەکدا بە (کنایە) و بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ .

درێژ ترین ناوی ئافرەتان

کچێك لە (هونولولو) پایتەختی هاوای ناوەکەی لە (٩٤) پیت پێك هاتووە ناوەڕۆکی ناوەکەش وەسفی ئەو گوڵە سەرسوڕهێنەرانە ئەکات لە ڕووی کورت کردنەوەی بە (لی) بانگیان کردووە کە ئەمەش کورتترین ناوە

خاوەنی درێژ ترین ووتار

سیناتۆری ئەمریکی (مایك جاك کول) ساڵی (١٩٧٢) لە شاری ئوستین بە ویلایەتی (تاك ساز) درێژ ترین ووتاری دا ماوەی ووتارەکەی (٤٢) کاتژمێرو (٣٣) چرکەبوو بەبیٚ وەستان هەتا ویستیان هەندیٚ خواردن بحوات لە قسەکرن وەستایەوە .

ملوانکەی جەژن

فاطمەی کچی پێغەمبەر (ﷺ) هاتە لای باوکی و داوای کرد لە (بیت المال) ی موسوڵمانان ملوانکیەك بە ڕوخسەت بۆ ڕۆژی جەژن بخوازیٚ بەلاّم پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : ئایا کچی خۆم هەموو کچانی موسوڵمان ملوانکەیان لە ملدایە ؟ ئەویش وتی : نەخێر پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : دەی دڵیان نارەحەت مەکە بالە جەژندا ڕووخۆش بێت سەردانی یەکتری بکەین و وە بیر بکەینەوە کە لە چی کاتێکەوە وازیان لە هەندیٚ ڕەفتاری خراپ هێناوە .

له دەریای ئیمانەوە

- ئیمانی زۆر هەست بە ئازاری زۆر ناکات
- ئەوەی ئیمانی ببەخشێ لە یەکترو چەقۆ ناترسێ
- ئەوەی ئارامی ڕێگای بێ دەبێ ئیمان چرای بێ
- هەرکات خۆشەویستی خوات لە هەموو شتێ لاخۆشەویست تر بوو لە هەردوو دونیا سەرکەوتوو سەرفراز دەبی
- ئەوەی ئیمان لە دڵیدا نەچەسپێ ئەترسێ لەحیلەی ئەسپێ
- ئیمان خۆراکی ڕۆحە هەتا بیدەیتێ تێرنابێ

پەیڤی جوان

- ابو درداء ئەڵێت : کاتێك یادی مردنت کردەوە خۆت بژمێرە بە یەکێ لەوان
- سوفیانی ثوري ئەڵێت : کرداری نابەجێ دەردەو دەبێ زاناکان دەرمانی بکەن ، ئەگەر زاناکان خۆیان تووشی دەردەکە بوون کێ چارەسەریان بکات

ئایا ئەزانیت ؟

پێشەوا شافعی ﷺ ئەفەرموێت :

ئایا ئەزانی ؟ خۆشەویستی نیوەی وەفایە بێدەنگی نیوەی ئیمانە .

ڕازی بوون بە کەم نیوەی ژیان بەسەر بردنە .

زانینی واجبات نیوەی عیلم و زانستە .

شێوەی پرسیار کردن بەجوانی نیوەی وەڵامە .

برسێتی نیوەی ڕۆژووە .

سەرزەنشت کردن نیوەی ئاشتبوونەوەیە .

خەفەت نیوەی پیریە .

سەردانەواندن نیوەی پیاوەتیە .

هەواڵ پرسین نیوەی سەر لێدانە.

شوێنکەوتنی ئارەزوو نیوەی شێتی یە .

هاوڕێ لەگەڵ بوون نیوەی ڕێگەیە .

بیرتیژی نیوەی زانینە .

هەندێ لە ئاکارە جوانەکانی پێغەمبەر(ﷺ)

- بەهەرکەسێ گەیشتبێ لە پێشدا سەلامی لێکردووە
- گەر هاوڕێیەکی دیار نەبوایە هەواڵی ئەپرسی
- قسەی کەم کردووە و بەزۆری بێدەنگ بووە
- یارمەتی کاروباری خەڵکی ئەدا
- سەردانی نەخۆشی کردووە
- دوای جەنازە کەوتووە
- ئەوەی داوای یارمەتی لێ بکردایە قسەی نەشکاندووە گەر بە قسەش بووبێ
- پێغەمبەر ﷺ هەرگیز خەڵکی فێری خراپە نەکردووە .

جوانی

- جوانی مرۆڤ لە پاکی زمان و لە قسەی شیرینیایەتی .
- جوانی بێ شکۆمەندی وەکو گوڵێکی بێ بۆن وەهایە .

سۆمەریەکان وتوویانە : جوانی بێ ئابڕوو وەك کێڵگەیەکی بێ خاوەن و باخێکی بێ باخەوان وەهایە ڕاستە جوانی خۆشەویستە بەڵام نەکەیت ببیتە بەندەی چونکە بەندەیی تەنها بۆ خواباشە .

جوانترین جوانی گیانە پێش ئەوەی لاشە بێ جوانی ڕاستەقینە کاتێ دەردەکەوێت کە بە ڕاستی شتێکی جوانی لە ناخ و دەروندا هەیە

پیاوچاکان ئەفەرموون : سەرکەوتنی دونیا بە پێ ئەبڕری بەڵام سەرکەوتنی ئاخیرەت بە دڵ ئەبڕری

ئەم دوانە لەیەك دڵدا كۆ نابنەوە

خۆشەویستی پێغەمبەر ﷺ

خۆشەویستی و دوژمنایەتی لە دڵی موسوڵماندا هەرگیز کۆنابنەوە .

خۆشەویستی خوای گەورە، خۆشەویستی سەرپێچی کردنی خوای گەورەکۆنابنەوە

.خۆشەویستی جیهادو خۆشەویستی دونیا لەیەك دڵدا کۆ نابنەوە .

خۆشەویستی خۆبەخت کردن و خۆشەویستی کۆکردنەوەی ماڵ و دارایی لە دڵێکدا کۆ نابنەوە

سێ شت

سێ شت هەن نابێ بەرەڵا بکرێن (زمان ، دەروون ، نەفس) .

سێ شت هەن پارێزگارییان پێویستە (ئاین ، ناموس ، نیشتمان).

سێ شت هەن خۆتیان لێ ڕزگار بکە (قسە کردنی دەم ، بەبێ دڵ درۆکردن ، ماڵ بە فیڕۆدان) .

سێ شت هەن پێویستە خۆتیان لێ بپارێزی (حەسوودی ، لەخۆبایی بوون ، زۆر گاڵتە کردن).

سێ شت هەن زۆر پێویستە کە ببن (مردن ، ئاو ، هەوا) .

سێ شت هەن خۆشەویستە لە ﴿خوا ترسان﴾ ، ئازایەتی ، قسەی بێ پێچ و پەناو ڕوو بەڕوو .

سێ شت هەن پێویستە خۆتیان لێ بپارێزی (درۆ ، دوو ڕوویی ، خۆ بەزل زانین)

سێ خاڵی گرنگ بۆ سەرکەوتن لە هەرکاتێکدا .

١- قەناعەت کردن

٢- ئامادە باشی

٣- بەکارهێنانی تواناکان

بۆ لابردنی ماندوویێتی بە هێز بوون و توانای جەستەیی و ڕۆحی

١- پێش گەیشتن بە سنووری ماندوویێتی پشوو بدە

٢- چۆنیەتی پشوودانت لە بیربێت لە کاتی ئیشکردندا

٣- خانمی ماڵەوە بە پشوودانی ناو بە ناو سەلامەتی و خۆشحاڵی و جوانیەکان دەپارێزێ .

دەردو نەخۆشیەکانی دڵ چەند جۆرێکن لە وانە :

١- دوو ڕوویی

٢- ڕوپامایی

٣- ئێرەیی بردن

٤- خۆ بەزل زانین

٥- وەسوەسەو خەیاڵاتی خراپ

ڕۆژێك

ڕۆژێـك کابرایـەك عومـەری کـوڕی عبـدالعزیزی لـە قسەیەکدا تـووڕە کـرد عومـەریش ویـستی تۆڵـەی لـێ بکاتـەوە ، بـەڵام دانـی بەخۆیـدا گـرت و ووتـی : دەتـەوێت شـەیتانم بەسـەردا زاڵ بکـەیت و بـەهۆی دەسـەڵاتمەوە تۆڵـەت لـێ بکەمـەوە و تـۆش سـبەینێ لـە قیامەتدا هەقم لێ بکەیتەوە بڕۆ ﴿خوا لێت خۆش بێت﴾ پێویستمان بە قسەی تۆ نیە .

لە بارەی زاڵ بوون بەسەر نیگەرانی دا

زانایەك دەڵێت : هەوڵ مەدە : دوو شتی جیاواز لە بیرتدا هەبێت وەك بیـر لـە وێنـەی کەسێك یان یەکێك بکـەیت و بیـریش لـە کارەکـانی سـبەینێت بکەیتـەوە ، دەتوانیـت لەیـەك کاتدا بیر لەیەك بابەت بکەیتەوەو سەرکەوتوو بیت

ووتەی بە نرخ

- پێـشەوا غـەزالی دەڵێـت : ئازایـەتی ئەوەیـە کـە هێـزو توانـای تـووڕە بـوون و تۆڵـە کردنەوە مل بدات بۆ عەقڵ لە چوونە پێش و نەچوونە پێشدا

- زانایەك دەڵێ : لە دونیادا باخ و بەهەشتی یادی خواو خۆشەویستی خوا هەیە ، ئەوەی نەچێتە ناوی ، لە ئاخیرەتدا ناچێتە بەهەشتەوە .

- عبداللە عزام دەڵێ : هـەموو حەرەکـەت و جووڵەیـەك بەرەکـەت نیـە ، هـەموو چوونە پێشێك دانایی نیە ، هەموو ڕۆشتنێ ڕووەو خێر نیە .

- ئیبن تەیمیە دەڵێ : بە نەیارەکانی دەتوانن چیم لێ بکەن ؟ من باخ و بەهەشتەکەم وا لەناو دڵ و سینەمدا ، بەندم بکەن خەڵوەتە ، دورم بخەنەوە گەشت و گوزارە ، بمکوژن شەهادەتە .

- پێشەوا بناء بە قوتابیەکانی دەڵێت : (برام با ئامۆژگارییەکەت بۆ براکەت بە ناڕاستەوخۆ بێت نەك ڕاستەوخۆ ، ڕاستکەرەوە بێت نەك بریندار کەر .

فەضیلی کوڕی عیاض کە یەکێکە لە تابیعین دەڵێت : ئەگەر شەیتان یەکێك لەم سێ شتەی لە مرۆڤدا دەست بکەوێ ئیتر هیچی تری لێ ناوێ :

١- دڵ بەخۆ خۆشکردن

٢- کارو کردەوە بە زۆر زانین

٣- لە بیرچوونەوەو گوێ بە گوناه نەدان

چۆن هێلکەی ساغ دەناسینەوە

بۆ جیابوونەوەی هێلکەی پیس بوو لە هێلکەی ساغ ، ئەوا هێلکەیەك بکەرە ناو جامێك ئاو ، ئەگەر بە شێوەیەکی ستوونی وەستا ئەوا هێلکەکە پاکەو بۆ خواردن دەشێت ، بە پێچەوانەوە ئەگەر بە شێوەیەکی ئاسۆیی وەستا ئەوا هێلکەکە تێکچووەو بۆ خواردن ناشێت .

ووتەی چەند زانایەك لە بارەی هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکی دا

- دیل کارنگی دەڵێت : تەنها ڕێگە وا لە تۆ بکات هەموو کارێك بۆ من بکەی ئەوەیە منیش هەموو ئەو شتانەی تۆ ئارەزووی دەکەیت بۆت دابین بکەم

- جۆن دیوی دەڵێت : قوڵترین پاڵنەر لە سروشتی مرۆڤدا ئەوەیە کەوا هەست بە گرنگی خۆیان بکەن .

- شواب دەڵێت : ئەگەر شتێکم خۆشویست لە دڵەوە سوپاسگوزاری دەبم و زۆریش ستایشی دەکەم .

- جایمس دەڵێت : قوڵترین پرەنسیب لە ناخی مرۆڤایەتیدا بریتی یە لە پێگەیشتنی ستایشکردنی .

- ئامرسۆن دەڵێت : بە هەرکەس گەیشتم لە بوارێك لە بوارەکاندا لە من باشتر بووەو لێرەوە بواری ئەوەم بۆ ڕەخساوە کە شتێکی لێوە فێربم .

ئەم ڕێسایانە بەکار بهێنە

١-ئەگەر دەتەوێت خۆشەویستی خەڵکی بیت ئەم ڕێسایانە بەکار بهێنە :

(وا لە کەسێك بکە هەست بە گرنگی خۆی بکات ئەمەش ڕاستگۆیانە ئەنجام بدە)

٢- ئەگەر دەتەوێ وا لەخەڵکی بکەیت پشتگیری لە بیرو ڕاکانت بکەن ئەم ڕێسایەت لە بیر نەچێت : (ڕێز لە بیرو ڕای تێڕوانینی خەڵکی بگرەو هەرگیز بە کەس مەڵێ هەڵەی)

٣- ئەو کاتەی بیر لەوە دەکەیتەوە یان ئارەزووی ئەوە دەکەیت خەڵکی بۆلای خۆت ڕابکێشی لە یادت نەچێ ئەم ڕێسایانە بەکار بهێنە : (بە ڕێگەیەکی دۆستانە دەست بە قسە کردن بکە)

٤- ئەگەر ئارەزووی ئەوە دەکەیت خەڵکی باوەڕ بە تێڕوانینەکانت بکەن هەوڵ بۆ جێ بەجێ کردنی ئەم ڕێسایە بدە : (کەسی بەرامبەر بۆ ئەوە کێش بکە بۆ ئەوە دەستبەجێ وەڵامی بەڵێ بداتەوە)

چۆن کەسێکی کاریگەر دەبیت لە دەورو بەرەکەت ؟ !

گەر دەتەوێ کاریگەرییەکی باشت هەبێ لەسەر دەورو بەرەکەت و شوێن پایەیەکی چاکت بۆ دامەزرێت ، قسەو ڕەفتارت بێتە ئاوێنەیەکی ئیجابی تێدا ، دەوروبەر بە سەیرکردنی ئەو ئاوێنە هەڵەو سلبیاتی خۆیان ببینن ، ئەوا ئەم خاڵانەی خوارەوە جێ بەجێ بکەو بە پۆشاکی خۆت و ناسنامەی کەسایەتیت بن :

١- زەردەخەنە : کلیلێکی سیحر ئامێزە بەهۆیەوە دەرگاکانی دڵ دەکرێتەوە .

٢- سڵاو کردن : لە هەردوو دەستەواژەکانی سڵاویش گرنگترینیان ﴿ السلام عیکم ورحمة الله وبرکاته ﴾ .

٣- تەوقە کردن : شێوازێکی تری گەرم و گوڕی پەیوەندیەکانی نێوان کەسەکانە

٤- باوەش بەیەکدا کردن : دەربڕینی ئەو هەستەیە کە لە تواناى ئەو (٣) خاڵەی سەرەوەدا باسمان کرد

٥- زانینی ناوی بەرامبەر وەك خۆی و زیاد کردنی ووشەی کاك یان بەڕێز

٦- گوێ گرتن و بێدەنگ بوون لەکاتی قسەکردنی بەرامبەردا

٧- ووشەی سوپاس و ڕیزگرتن مایەی نزیك بوونەوەی دڵانە

٨- سوود گەیاندن : سوودت لە هەمووان زیاتر بێ بۆ هەمووان

٩- گرنگیدان به هەموو کەس : ڕێزو شوێنی بەرز بۆ کەسەکانی دەوروبەرت دابنێ

١٠- دەربرینی خۆشەویستی : دیارە بەرزترین خۆشەویستی ئەوەیە کە لەبەر خاتری خوابێ

١١- داوای لێبووردن لەکاتی هەڵەیەکدا : مرۆڤ ئەو کاتە ڕیزدار دەبێت ، کە دان بە هەڵەی خۆیدا بنێت و داوای لێبووردن لە بەرامبەرەکەی بکات

نور و تاریکی

عبدالله ی کوری عباس ﷺ دەفەرموێت : کاری چاکە : نورە لە دڵدایە جوانی و گەشاوەیە لە دەم و چاودایە ، هێزە لە لەشدا ، زۆرییە لە بژێویدا ، خۆشەویستیە لە دڵی خەڵکیدا .

کاری خراپە : تاریکی یە لە دڵدا ، ناشیرینیە لە دەم و چاودا ، لاوازییە لە لەشدا ، کەمی بژێوی یە ، ڕقە لە دڵی خەڵکیدا .

جاڵجاڵۆکە

گەر سەیری جاڵجاڵۆکە بکەین دەبینین کە زۆر بە وەستایانە خانووەکەی دەچنێ و حەوت جۆر دەزوی تیا بەکار ئەهێنێ ئەو دەزووە ئەستوورییەکەی یەك لەسەر هەزار میلیمەترە ، وە پێنج ئەوەندەی دەزوویەکی کانزایی بەهێزترە کە هەمان ئەستووری هەیە ئەو دەزووە دەتوانێ چوار ئەوەندەی خۆی بکشێ و نابچڕێ ، جاڵجاڵۆکە دڵۆپە ئاوێکی کەتیرەیی زۆر بچووك بە دەزووەکەوە دادەنێ بۆ ئەوەی نێچیرەکەی پێوە بنووسێ و دەزووەکەش تەڕو پڕ بێت و (مرونە) ی زیاتر بێت وە ئەوەندەش بچووکە ئەگەر (٣٠) جار گەورە بکرێت ئینجا دەبینرێ

زانایان دەربارەی ڕیابازی دەڵێن

ا) ئەو کەسەی ڕیابازییەکەی زیاتر بێت لە دڵسۆزییەکەی ئەوا کردەوەکانی دەبنە مایەی قین و خەشمی پەروەردگار پەنابە خوا .

ب) ئەگەر خاوەن کارەکە دڵسۆزی و ڕیابازییەکەی یەکسان بوو ئەوا نەپاداشتی هەیە لەلای خوای گەورە و نە سزا

ج) ئەگەر خاوەن کارەکە دڵسۆزییەکەی زیاتر بێت لە ڕیابازییەکەی ئەوا پاداشتی دەدرێتەوە بە پێی ئەو برە دڵسۆزییەی کە لە ڕیابازییەکەی زیاترە .

ئیبن و عباس ﷺ دەفەرموێ :

پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : دوو بەهرەی گەورە هەن زۆر کەس بەرهەمیان ناهێنێت و دەستەخەڕۆو دەستەشکێن بوون بەهۆی ئەو پشتگوێ خستنەوە : یەکەم : تەندروستی و لەش ساغی ، کە دەبێ بەندە ئەو هەلە لەدەست خۆی نەداو خەریکی کاری باش بێ . دووەم : دەست بەتاڵی ، کە ئەویش نابێ بە فیڕۆ لە دەستمان بچێ

هەندێك لەو کردەوانەی دەبنە مایەی فەوتانی کردەوەی چاك

١- هاوەڵ دانان بۆ ﴿ خوای گەورە ﴾.

٢- کاتێك کارو مەبەست تەنها بۆ دونیا بێت .

٣- خۆ بە زلاْ زانین و حەق پێشێل کردن .

٤- دوو ڕوویی .

٥- گوێڕایەڵی نەکردنی ﴿ خواو پێغەمبەر ﷺ ﴾

٦- پاشگەز بوونەوە لە ئیسلام .

٧- منەت کردن .

٨- حەسوودی .

٩- جاسوسی

عبداللە ی کوڕی مسعود ﷺ فەرمووی :

لە پێغەمبەرم ﷺ پرسی ؟ کام کردەوەیە بەلای خوای گەورە وە زۆر خۆشەویستە ؟ پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : (نوێژکردن لە سەرەتای کاتی خۆیدا) گوتم لە پاش ئەوە چیتر زۆر خۆشەویستە ؟ فەرمووی : باش بوون لەگەڵ دایك و باوك ، گوتم ئەی لە پاش ئەوە چیتر ؟ فەرمووی : خەبات و تێکۆشان لە ڕێی خوادا

دەگێڕنەوە

کە پیاو چاکێك ویستویەتی خێزانی تەلاَق بدات ، پرسیاریان لێکرد کەچی گومانی بۆ دروست کردووی بەرامبەری ؟ فەرمووی : ژیر ئەو کەسەیە کەنهێنی خێزانەکەی نەدرکێنێ ، لە دوای ئەوەی تەلاَقی دا پرسیاریان لێکرد ئەم جارە فەرمووی:

ئێستا ئەو ئافرەتە بێگانەیە بەمن قسە کردن دەربارەی غەیبەتە غەیبەتیش حەرامە ، ئافرەتی چاکیش ئەو ئافرەتەیە کە نهێنی خێزانەکەی بپارێزێت

پیاو تا پیاو

پیاوێك لە پێشەوا عەلی پرسی : بۆچی موسوڵمانان دژی (ابوبکر) و (عمر) هەڵنەستان بەلاَم دژی تۆ هەستان ؟ پێشەوا عەلی فەرمووی : چونکە (ابوبکر و عمر) خەلیفەو سەرپەرشتی پیاوانێکی وەکو من بوون ، بەلاَم من خەلیفەو سەرپەرشتی پیاوانێکی وەك تۆم .

یەکەم کەس

- یەکەم کەس میکرۆبی (گولی) دۆزییەوە زانای موسوڵمان (ابن زهر)بوو کە یەکێکە لە زانایانی (ئیشبیلیە) ی ئەندەلوس

- یەکەم کەس (سوڕی خوێن) ی دۆزییەوە زانای موسوڵمانی بە ناوبانگ (ابن نفیسی) ە کە زانایەکی دیمەشقی بوو .

ئەنەس ﷺ دەگێڕێتەوە

پیاوێك هاتە خزمەتی پێغەمبەر ﷺ ووتی : حوشترەکەم ببەستمەوەو پشت بە خواببەستم ، یان بەرەڵای کەم و پشت بە خواببەستم ؟ پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : بیبەستەرەوەو ئەنجا پشت بە خواببەستە .

جارێك پێغەمبەر ﷺ

جارێك پێغەمبەر ﷺ (سریە) یەك دەنێرێ و پیاوێك دەكاتە سەركردەیان ، ئەویش كاتێ پێش نوێژیان بۆ دەكات لە كۆتایی قورئان خوێندنەكانی دا﴿ قل هو الله احد﴾ دەخوێنێ ، دێتەوە لای پێغەمبەر ﷺ باسی دەكەن كەئەو پیاوە ﴿ قل هو الله احد﴾ زۆر دەخوێنێ ، ئەویش پێی فەرموو لێی بپرسن بزانن بۆ وا دەكات ؟ لێیان پرسی ووتی : ئەو سورەتە سیفاتی خوای میهرەبانی تیایە و من حەز دەكەم بیخوێنم و خۆشم دەوێ پێغەمبەریش ﷺ فەرمووی كە هەواڵی بدەنێ كە خوا ئەوی خۆشی دەوێ

كوان فرائیدەكان

پیاوێك گوێی لێ بوو پیاوێك دەیووت : كوان ئەو كەسانەی كەوازیان لە دونیا هێناوە و ئارەزووی ئاخیرەت دەكەن ؟ پیاوەكە ووتی : قسەكەت هەڵگێڕەوەو دەست دەخەیتە سەركێ بیخە .

ووتەیەكی وورد

لە ئیمام جەعفەری صادق رضي الله عنه پرسیاركرا ئەی ئیمام ئەگەر خوای گەورە خۆی شتەكانی لەسەرمان نووسیبێ ئیتر بۆچی لێمان دەپرسێتەوە ؟ !

ئیمام ووتی : خوای گەورە شتی بۆمان دەوێ ئەوەی دەرنەخستووە كە بۆ ئێمەی دەوێ ئەوەی ئاشكرا كردووە كە لە ئێمەی دەوێ ئەوەمان واز لێ هێناوە كە لە ئێمەی دەوێ .

عوسمانی كوڕی عەفان رضي الله عنه دەڵێت :

عوسمانی كوڕی عەفان رضي الله عنه كە لەسەر لێواری قەبرێك دەوەستا ئەوەندە دەگریا ریشی تەڕ دەبوو ، لێیان پرسی : باسی بەهەشت و دۆزەخ دەكرێت ناگریت ، كەچی بۆ ئەوە دەگریت ؟

فەرمووی : حەزرەت ﷺ فەرموویەتی : قەبر یەكەم مەنزڵگایە بەرەو ئاخیرەت ، ئەگەر لێی رزگاربووم ، ئەوە بە دوایدا دێت ئاسانترە لێی ئەگەر لێی رزگار نەبووم سەختتری بەدوادا دێت .

فەرمووده

پێغەمبەر ﷺ لە ڕیفاعەی کوڕی ڕافیعەوە دەگێڕنەوە فەرموویەتی : خێراترین پاڕانەوە بۆ گیرابوون پاڕانەوەی موسوڵمانێکە بۆ موسوڵمانێك کە لە وێدا نەبێت .

لوقمانی حکیم بە کوڕەکەی ووت :

کوڕی شیرینم هەڵەکانت بخە نێوان هەردوو چاوتەوە هەتاکو دەمری ، بەڵام چاکەکانت لە بیربەرەوە ، خوای پەروەردگار بۆی حساب کردووی کە لە بیری ناچێتەوە .

نافیع لەسەرە مەرگیدا گریا

نافیع لە سەرە مەرگدا دەگریا ، وتیان بۆچی دەگریت ؟ ووتی : ئەم فەرموودەیەم هاتەوە یاد کە پێغەمبەر باسی سەعدی کوڕی مەعاذ و گۆڕەوشارەکەی دەکات کە دەفەرموێ : قەبر گوشین و هاتنەوە یەك و گۆڕەوشارێکی هەیە بۆ مردوو ئەگەر کەسی لێ ڕزگار ببوایە سەعدی کوڕی مەعاذ ڕزگاری دەبوو . واتە کەس لێی دەرباز نابێ .

پزیشکێك

پزیشکێك کە پلە - لواء طیار - ی هەبوو ،پێش نوێژی دەکرد بۆ کەتیبەکەی - لەو کاتەدا پزیشکێکی نەفسی کەجولەکە بوو وێنەی گرتن لەکاتی سوجدە بردندا و شکاتی لێکردن گوایە شێت بووە ئەگینا چۆن دەبێت ئەفسەرێك بە پلەی - لواء - لەگەڵ سەربازەکانی ژێردەستی دا ئاوا بوەستێ لە واشنتۆن درا بە دادگاداو ئازایانە بەرگری لەخۆی کردو تێی گەیاندن کە ئەو موسوڵمان بووە ئەوەش فەرمانی ئاینەکەیەتی کەجێ بەجێی کردووەو بەو جۆرە ڕزگاری بوو وە خوای گەورەش ئەفسەرە جولەکەکەی ڕیسوا کرد .

هەندێ لە زانایان ووتویانە :

هەندێ لە زانایان ووتویانە لە دونیادا سێ شت داوا دەکەم :

یەکەم : دوڵەمەندی – ئەوەی بە قەناعەت بێت دەوڵەمەند دەبێت .

دووەم : سەربەرزی – ئەوەی پشت بکاتە دونیا سەربەرز دەبێت .

سێیەم : پشوودان – ئەوەی هەوڵی کەمی بۆ بدات ئەوا پشوو دەدات .

له ڕیفاعەی کوڕی ڕافیعەوە دەگێڕنەوە

له ڕیفاعەی کوڕی ڕافیعەوە دەگێڕنەوە ووتویەتی : ڕۆژێکیان لە دوای پێغەمبەرەوە ﷺ نوێژمان ئەکرد ،کاتێ پێغەمبەر ﷺسەری لە ڕکوع بەرز کردەوەو فەرمووی﴿ سمع الله لمن حمده﴾ پیاوێك لە دوایەوە ووتی: ﴿ حمداً كثيراً طيباًمباركاً فيه﴾

واتە : سوپاسێکی زۆر پاك و پیرۆزی خوای کرد ، کاتێ پێغەمبەری خوا لێ بوویەوە فەرمووی کێ بوو لە نوێژەکەدا بە دەنگی بەرز قسەی کرد ، پیاوێك ووتی : من ئەی پێغەمبەر ﷺ پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : چاوم لێ بوو سپی و ئەوەندە فریشتە هەڵمەتیان بۆ ئەدا تا بزانن کامیان فریا ئەکەوێ زوو ئەینووسێ .

ئامۆژگاری یەکی بەنرخ

کاتێ کە زانای خواناس ، حەسەنی بەصری سەردانی خەلیفەی موسوڵمانان عومەری کوڕی عبدالعزیزی کرد ﷺ ئەمیری موسوڵمانان بە حەسەنی بەصری ووت : ئەی پیاوی لەخواترس ئامۆژگاریم بکە : حەسەنی بەصری پێی ووت : لەسەر دونیا بە ڕۆژو بەو لەسەر مردن بەربانگ بکەرەوە خواردن بۆ ئەو ئامادە بکە کە بەیانی‌یەکەی ڕۆژی قیامەتە .

ووتەی دیوەخان

ڕۆژێکیان دیوەخانی عبدالملك ی کوڕی مەروان پڕ بوو لە زاناو خواناس و شاعیران و عومەری کوڕی عەبدولعەزیزیش لەوێ بوو خەلیفە لە دانیشتوانی پرسی یادی ئەوەی کرد کەکام مێرد چاکە باوك بۆ کچ هەڵی بژێرێ پیاوانی کۆڕەکە هەریەکەیان وەڵامی خۆی دایەوە جگە لە عومەر بێ دەنگ بو هیچی وەڵام نەدایەوە تا ڕای خەلیفەی مامی بیستی کە ئەوە بوو ووتی : فەرمایشتی حەسەنی بەصریم بەلاوە پەسەندە کاتێك کە پیاوێك هاتە خزمەتی و پرسیاری لێکرد کچێکم هەیە تۆ وای بە باش دەزانی مارەی کەم لەکێ ؟

حەسەنی بەصریش وەڵامی دایەوە : لەو کەسەی مارە بکە کە لەخوادەترسێ جا ئەگەر خۆشی ویست ئەوا ڕێزی لێ دەگرێت وە ئەگەر ڕقی لێ بوو ئەوا بە سووکی تەماشای ناکات .

لە ئیبراهیمی نەخەعی

ئیبراهیمی نەخەعی ئەم پیاوە خواناسە زانای عێراق و موفتی ئەهلی کوفە بوو لەسەرە مەرگیدا دەگریا ، لێیان پرسی باوکی عیمران بۆ دەگریت ؟ ووتی : چاوەڕێی فریشتەی گیان کێشان دەکەم نازانم ئایا مژدەم بە بەهەشت پێ دەدات یان دۆزەخ .

دکتۆرێك

دکتۆرە عالیە شعیب مامۆستای زانکۆیە لە وولاتی کوەیت و لە ساڵی ١٩٩٤ دا دکتۆرای وەرگت بڕیاری دا کەحیجاب بکات وە بە تەواوی پابەند بێت بەجلوبەرگی ئیسلامیەوەو لە بارەی ئەم هەنگاوە پیرۆزەوە دەڵێت من نەگۆڕاوم بەڵکو سەر لە نوێ لە دایك بوومەتەوە پاشان حەجیماڵی خوای کردو ئێستاش بەردەوامە لەخزمەتی زانست و پێگەیاندنی قوتابیانداو چەند نووسین و پەڕاوی هەیە کە باس لە کێشەی کۆمەڵگا دەکات و هەوڵی چارەسەریان دەدات .

رۆژێکیان

ڕۆژێکیان فیل هاتە ناو شاری مەدینەی منەوەرەوە لەو کاتەدا مالیکی کوڕی ئەنەس لەمزگەوتدا دەرسی دەوتەوە یەکێك ووتی : ئەها ئەو فیلە ، قوتابیەکانی مالیك هەموویان هەڵسان و چوونە دەرەوە بۆ سەیرکردنی فیل ، تەنها یەحیای کوڕی یەحیای ئەندەلوسی نەبێت مالیك پێی ووت : ئەی تۆ بۆ نەچوویتە دەرەوە تەماشای ئەو گیاندارە سەرسوڕهێنەرە بکەین کە لە وولاتی تۆدا گیانداری وای تیانی یە یەحیا ووتی : من هاتووم تا زانیاری لە تۆ فێربم بۆ تەماشای فیل نەهاتووم .

دەگێڕنەوە

دەگێڕنەوە کە سالمی کوڕی عەوف برای عبدالرحمن ی کوڕی عەوف بوو دووژمن بە دیلی گرتبوو یان باوکی هاتە خزمەتی پێغەمبەر ﷺ سکالای کرد پێغەمبەر ﷺ پێی فەرموو لەخوا بترسەو پارێز بکەو زۆر بڵێ :﴿ لاحول ولا قوة الا بالله العظیم ﴾ ئەویش وای کرد لەماڵی خۆی دا بوو کە تەقە درا لە قاپی ، سالمی کوڕی بوو هاتەوە کە لە دەست دوچمن ڕای کردبوو سەد ووشتریشی لەگەڵ خۆی هێنابوو کە هی دوژمنان بوو غافڵ بوو بوون .

ئیمام ئەحمەدی کوڕی حەنبەل

دەگێڕنەوە ئیمام ئەحمەدی کوڕی حەنبەل لەگەڵ ئیمامی شافعی دانیشتبوون حەبیبی عەجەمی پەیدا بوو ئیمام ئەحمەد ووتی : بە ئیمامی شافعی ، پرسیارێك لە حەبیب ئەکەم ئیمامی شافعی ووتی : پرسیاری لێ مەکە ئەم قەومە قەومێکی زۆر عەجیبن ئیمام ئەحمەد ڕووی کردە حەبیب و ووتی : تۆ چی دەڵێیت دەربارەی کەسێك کە یەکێك لە پێنج فەرزەی نوێژی فەوتا بێت و نەزانێت کام نوێژەی فەوتاوە ئایا ئەو کەسە چی بکات باشە ؟

حەبیبی ووتی : ئەی ئیمام ئەوە دەڵێ کەسێکە لەخواغافڵ بووە ئەو کەسە ئەدەب بەجێ بهێنێ و هەر پێنج فەرزەکەی قەزا بکاتەوە . ئیمام ئەحمەد لەو جوابە زۆر عەجیبی لێ هات ئیمامی شافعی ووتی : پێم نەوتیت لەم قەومە پرسیار مەکە چونکە زۆر شارەزان لە خواناسیا .

مردنی چاك

بە سەلمانی فارسیان ووت : ئامۆژگاریمان بکە ئەویش ووتی : مردن لەکاتی حەج و عەمرەو غەزا و ئاوەدان کردنەوەی مزگەوتدا چاکە نەك لەکاری بازرگانی و ناپاکی دا .

گەنجێك

گەنجێکی طەیی لەلای ئەحنەف دانیشتبوو کە ئەحنەف ئەو گەنجەی بەلاوە ژیر بوو بۆیە لێی پرسی ئەی گەنج : ئایا قەت جوانی خۆتت ڕازاندۆتەوە ؟ گەنجەکە ووتی : بەڵێ ، ئەگەر قسەم کردبێ ڕاستم ووتوە ، ئەگەر قسەیان بۆ کردبم گوێم گرتووە ، ئەگەر پەیمانێکم بەستبێ وەفام پێ کردووە ئەگەر وەعدێکم دابێ جێ بەجێم کردووە ئەگەر ئەمانەتیان لەلام دانابێ ناپاکیم تێدا نەکردووە . ئەحنەف ووتی بەڕاستی ئەوە پیاوەتی یە

عومەری کوڕی خطاب

عومەری کوڕی خطاب (ﷺ) لە دوا ساتەکانی ژیانیدا سەری لەسەر ڕانی عبدالله ی کوڕی بوو فەرمانی بە سەرادا کوڵمی بخاتە سەر زەوی بەڵکو خوای گەورە بەزەیی پێدا بێتەوە ، بەلاّم عبدالله دڵی نەهات بۆیە سەری خستە سەر قاچی خۆی ، کەچی خەلیفە کۆڵی نەداو ووتی : کوڵمم بخەرە سەر زەوی ، وازی نەهێنا هەتا ڕیش و کوڵمی خستە

سەر زەوی ، دوای ئەوە عومەر دەستی بە گریان کرد هەتا خۆڵەکەی بە فرمێسك خوساندو قوڕ بە دەم و چاویەوە نوسا دوای ئەو ووتی : خۆشت و دایکیشت ڕەنجە ڕۆ دەبن ئەی عومەر ئەگەر خواعەفووت نەکات ! ! دوای ئەوە گیانی دەرچوو هەزاران ڕەحمەتت لێ بێ ئەی ئەمیری بڕواداران .

عەرەبێکی دەشتەکی

عەرەبێکی دەشتەکی هاتە خزمەت پێغەمبەری خواﷺ پرسیاری لێ کرد ئەی پێغەمبەری خواﷺ لە قیامەتدا کێ موحاسەبەی خەڵکی دەکات ؟ پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : خوای گەورە . ئەعرابیەکە ووتی : خواخۆی بۆ خۆی موحاسەبەمان دەکات ؟ پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : بەڵێ . ئەعرابیەکە لەخۆشیانا زەردەخەنەیەکی کرد .

پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : بۆچی دڵخۆش بوویت ؟ ئەعرابیەکە ووتی : کەریم ئەگەر دەستەڵاتی هەبوو لێبووردەو بەخشندەیە پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : ڕاستت ووت هیچ کەریمێك بە قەدەر خوا بەخشندە نی یە .

فەرموودە

پێغەمبەر ﷺ دەفەرمووێ : شەیتان لەلای سەری هەریەکێ لە ئێوە سێ گرێی لێ دەدات لەکاتی نووستندا . کاتێك کە هەستای لەخەو یادو ذکری خوات کرد ئەوە گرێیەك دەکرێتەوە لەشی کەمێك سووك دەبێت جا ئەگەر هەستاو دەستنوێژێکیشی گرت ئەوا گرێی دووەمیشی دەکرێتەوە لەشی زیاتر سووك دەبێ ، جائەگەر نوێژیشی کرد ئەوە گرێی سێیەمیش دەکرێتەوە کە ئەو بەیانی یەی کردەوە گیانێکی پاك و خاوێن و لاشەیەکی چوست و چالاك و ڕۆحێکی ئاسوودە دەبێ وە ئەگەر وانەبوو بەپێچەوانەوە ئەو بەیانی‌یە لاشەی قورس و نارەحەتە .

سەید ئەحمەدی بەدەوی

سەید ئەحمەدی بەدەوی وەسێتی کرد بۆ قوتابیەکی و فەرمووی :

- هەرکەسێ خاوەنی عیلم و زانیاری نەبێت لە دونیاو ئاخیرەتدا هیچ بەهایەکی نی یە .
- هەرکەسێ خۆڕاگری نەبێت زانیاری سوودی پێ ناگەیەنێ .
- هەرکەسێ بەخشندە نەبێت بەشی لەماڵ و دارایی خۆیدا نابێ .
- هەرکەسێ خاوەنی بەزەیی نەبێت کەس ناتوانێ شەفاعەتی بۆ بکات لای خوای گەورە .

- هەرکەسێ پارێزکار نەبێت لای خواهیچ جێگەیەکی نیە .
- هەرکەسێ لەم ڕەوشتانە بێ بەش بێ ئەوا بێ بەش دەبێت لە بەهەشت .

ابوبکری صدیق

ابوبکری صدیق﷜ دەفەرموێت : هەرکەسێ ئەم چوار ڕەوشتەی تیابوو لە بەندە چاکەکانی ﴿خوایە﴾ .

یەکەم : بە تەوبە کردنی خەڵك دڵخۆش بێ .

دووەم : داوای لێخۆشبوون بۆ گوناهباران بکات .

سێیەم : لە پاش ملە دوعای خێر بۆ خەڵکی بکات .

چوارەم : یارمەتی چاکەکاران بدات .

ئیمامی نەوەوی

ئیمامی نەوەوی دەفەرموێت : یەکەم شت لەسەر خوێندنی قورئان ئەوەیە کە دەبێ وا بیر بکاتەوە کە قسە لەگەڵ خوادا دەکات بۆیە ، یەکێ لە هاوەڵانی پێغەمبەر ﷺ خستیە بیرو هۆشی خۆی لەگەڵ خوێندنەوەی یەك سورەت لە سورەتەکانی قورئان کە ئەویش سورەتی ﴿اخلاص﴾ بوو کە صیفەتی ﴿الرحمن﴾ ی تیایە جا لە هەموو نوێژەکانیدا بەردەوام دووبارەی دەکردەوە کاتێك پرسیاری لێ کرا دەربارەی ئەم سورەتە فەرمووی چونکە ئەم سورەتە صیفاتی ﴿الرحمن﴾ ی تێدایە ، بە شەو بیریان لێدەکردەوەو ماناکانیان لێك دەدایەوە ، بە ڕۆژیش بە کردەوە بە شوێنی دا دەگەڕان و جێ بەجێیان دەکرد .

فەرموودە

پێغەمبەر ﷺ دەفەرمووێ : هەر موسوڵمانێ بچێتە زیارەتی موسوڵمانێ لە نەخۆشیا سەر لە بەیانی حەفتا هەزار فریشتە داوای بەهەشتی بۆ دەکەن لە خوای گەورە دوعای خێری بۆ دەکەن بەمەرجێ لەبەر خاتری خواسەردانی کردبێ .

ئەگێڕنەوە

ئەگێڕنەوە پیاوێك دوای زانایەك كەوت بۆماوەی (٧٠) ڕۆژ بۆ وەڵامدانەوەی (٧) پرسیار كاتێك پێی گەیشت وتی : هاتووم بۆلات تا لەو زانستەی خوا بەهرەمەندی كردووی بەشدارم بكەی ، هەواڵم سەبارەت بەم شتانە پێ بدە :

- چی لە ئاسمان گرانترە ؟
- چی لە زەوی بەرین ترە ؟
- چی لە دەریا دەوڵەمەندترە ؟

زاناكەش لە وەڵامدا فەرمووی :

- بوختان بۆ بێ تاوان لە ئاسمان گرانترە .
- ڕاستی لە زەوی فراوانترە .
- دڵی مرۆڤی قانع لە دەریا دەوڵەمەندترە .
- سووربوون بۆ دونیاو حەسوودی لە ئاگر گەرمترە .
- پێویست بە دۆستان و گەر نەیەت بە دەمیەوە لە زەمهەریر ساردترە .
- ڕێی بێ باوەڕ لە بەرد ڕەق ترە .
- مرۆڤی نەمیمە كەریش كەكاری ئاشكرا دەبێ لە هەتیو زەلیل ترە .

سەرمایەی مرۆڤ

گەورەترین سەرمایەی مرۆڤ لە ژیاندا كاتەكانیەتی یەكێك لە تایبەتمەندیەكانیشی زوو بەسەر چوون و نەگەڕانەوەیەتی ، بە هاتووچوونی ڕۆژگاریش لەمردن نزیكتر دەبێتەوە ، بەرپرسیاریەتی مرۆڤ لە ژیاندا زۆر لەوە گرنگترە سەرمایەی كاتەكان و تێكۆشانی ژیان بەشێكە كەخۆی خەریك بكات بە كارێكەوە كە پەیوەندی پێوەی نەبێت و سوودی دونیاو دوا ڕۆژی تیا دەست نەخات یادكردنی خوای گەورەش زۆر لە پێشترە لە وتەی بێ سوود لە كاتێكدا بە وتنی ﴿ الله اكبر ﴾ و ﴿سبحان الله﴾ یەك كۆشكی بەهەشتمان بۆ برازێتەوە .

پیاو چاکێك دەڵێ

پیاو چاکێك دەڵێ : ئەگەر بتەوێ خەڵکی فەرمان بەچاکەو قەدەغە کردنی خراپت لێ وەرگرن ئەوا کە فەرمانت کرد بەچاکە خۆت یەکەم کەس، جێ بەجێی بکە وە کەخراپی شتێك باس دەکەی خۆت یەکەم کەس دور بکەوەرەوە لێی .

ووتەی پیاو چاکێك

پیاو چاکێك دەڵێ : هەرکەسێ بیری مردنی نەبێ سێ نەخۆشی لەگەڵدایە !

١) هەر تاوان دەکات و دەڵێ دوایی پەشیمان دەبمەوە .

٢) ناشوکری کردن و ڕازی نەبوون بەو سامانەی خواپێی داوە لە زۆرو کەم .

٣) سستی و تەمەڵی لە خواپەرستیدا

دەگێڕنەوە

کەجارێك حەزرەتی عەلی ﷺ لە زەمانی خەلافەتیدا ڕۆژێ تا ئێوارە خەریکی کاروباری خەڵکی دەبوو شەویش خەریکی خواپەرستی دەبوو ، ڕۆژێك عەرزیان کرد قوربان بۆ ئەوەندە خۆت نارەحەت دەکەی نە ڕۆژ ئاسوودەو نە شەو ئیسراحەت دەکەی ؟ فەرمووی : ئاخر ئەگەر بە ڕۆژ ئاسوودەبم و ئیشی خەڵك نەکەم پەکیان دەکەوێ . وە ئەگەر شەویش بنووم و عیبادەت نەکەم خۆم بە هیلاك دەچم . بۆیە بە ڕۆژ کاری خەڵك دەکەم و بە شەو عیبادەت .

سیواك

پێغەمبەر ﷺ دەفەرمووێ : (سیواك پاکژکەرەوەیە بۆ دەم و دان و خوای گەورەش پێی خۆشە بەکاری بهێنی) (دکتۆر وصفی حمزە) لە زانکۆی قاهیرە لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجام دا ، سیواکێکی خستە ناو ئاوەوە بۆ ماوەی دوو کاتژمێر بەجێی هێشت ، پاشان پاڵاوتی ، ئینجا ئەو پاڵاوتەیەی بەکارهێنا لەگەڵ ئەو بەکتریایانەی کە دەبنەهۆی ئیلتهابی پوك و کلۆری دان بینی (٩٠ – ١٠٠٪) لە ناویان دەبات ئەو پاڵاوتەیان شیکردەوە ، تا بزانن ئەو ماددەیە چی یە دەبێتە هۆی لە ناوبردنی ئەو بەکتریایانە دەرکەوت ماددەیەکە پێی دەڵێن (بێترایەڵ ، یزۆسایەڵ ، تاینایت) .

لە فەرموودەیەکی پێغەمبەردا ﷺ ئەو مانایە دەبەخشێ کە دەفەرموێ (ئەگەر بمزانیایە میللەتەکەم نارەحەت نابێ فەرمانم پێ دەکردن پێش هەموو نوێژێك سیواك بەکاربهێنن) کاریگەری ماددەی ناو سیواك نزیکەی (٢کاتژمێر) دەمێنێت ، سەرەڕای ئەوەش زانایان دەریان خستووە دانەکان فلْچەی سیواك تەنها ئەوە نیە فلْچەیەکی ئاسایی زبر بێت و بەس بەلْکو وەك (قصب) ناوەوەی کلۆرەو پاشماوەی خۆراکی ناو دەم هەلْدەمژێت و پاکی دەکاتەوە .

خواردنی جۆ

چەند زانایەکی ئەلْمانی لێکۆلْینەوەیەکیان کردووە دەربارەی (خواردنی جۆ) وەك لێنان بە شێوەی شلەو شۆربا گەیشتوونەتە چوارخالْ :

١- تووشە ڕەقبونی خوێنبەرەکان نابێت .

٢- تووشی بەرز بوونەوەی پالْەپەستۆی خوێن نابێت .

٣- تووشی قەبزی نابێ .

٤- تووشی بەدخۆراکی کانزایی نابێت . ئێستە بابێینە سەر فەرموودەی پێغەمبەر ﷺ بزانین لەم بارەیەوە ژی دەفەرمووێت :

عائیشە (رضي الله عنها) دەگێڕێتەوە دەلْێت ئەگەر یەکێك لە کەسوکاری پێغەمبەر ﷺ لاوازو نەخۆش بوایە پێغەمبەر ﷺ فەرمانی داوە کە شۆربایەکی جۆ لێبنێن و هەموو لێی بخۆن ، ئینجا فەرموویەتی : ئەوە دەرد لەسەر دلْ لادەبات و دلْ بەهێز دەکات .

هەبوونی متمانە (اعتماد) بە یادەوەری

سەرەکی ترین هۆکار لەبەرکردن و یادهێنانەوەی بابەتە جیاوازەکاندا متمانە بوونە بە یادەوەری کاتێك کە توانای یادەوەریت بەلاواز دادەنرێت خۆت تەلْقین دەکەیت هەتا هەموو شتێکت لە بیر بچێتەوە لەم ڕۆژانەدا زۆرێك لە دەروون ناسان جەخت لەسەر بیردۆزێك دەکەنەوە بەناوی (n l p) بە پێی ئەم بیردۆزەیە ئەوەی کە بەسەر زمانماندا دەیهێنین دەبێت بە گوێڕادان و فرمانێك بۆسەر مێشك و (اعصاب)مان ، واتە کاتێك کەسێك دەلْێت (وەیاد هێنانەوەم لاوازەو مێشکم وەری ناگرێت) وەیان لێی تێناگەم ، ئەوا ئەو کەسە بەسەر دەمارو مێشکی خۆیدا فەرمان دەدات کە هەموو شتێکی لە بیربچێتەوە .

زەیتی زەیتون

لەلای زۆرکەس بە باشترین زەیت دادەنرێت زۆرێك لە ژنان بە بەردەوامی تەنها زەیتی زەیتون بەکار دەهێنن بۆ پاراستنی گەنجێتی پێستیان ، زەیتی زەیتون بەهۆی دەوڵەمەندیەوە بە ترشە چەوریەکان بەرگری ڕەگە ئازادەکان کە بەرپرسە لە پیربوونی خانەکان بۆ دەستکەوتنی باشترین دەرەنجامی تەنها سەری پەنجەکانمان بە زەیت چەوردەکەین و پێستی دەم و چاوی پێ دەشێلین بۆ پێستی شل و هەستیار بەسوودە بەڵام پێویستە ئاگاداری ئەوە بین ئەو زەیتە بە ساردی ئامادە کرابێت ، ئەگەر ویستمان زەیتی زەیتونی باشتان دەست بکەوی؟چت ئەوا بڕۆن بۆلای دێیەکان – دێهاتیەکان یان گروپەکانی هاریکاری کشتوکاڵی یان شوێنەکان کە بە ڕێگەی تەقلیدی زەیتی زەیتون ئامادە دەکەن چونکە ئەم زەیتانە بەهێزترن (بەڵام بۆنیان کەمترە) زۆر چڕترن لەو زەیتانەی لە بازاڕدا لە ژێر ناونیشانی گەورەو ناوداری بازرگانیدا دەفرۆشرێن کە زۆربەی کات لەگەڵ جۆری دیکە تێکەڵ کراون .

ئەدەبی ڕزگار بوون

حەسەنی بەصری ﴿رضي الله عنه﴾ دەفەرموێت :

هەرکەسێك بێ ئەدەب بێ ئەوە علمی نیە .

وە هەرکەسێك ئارامی نەبوو ، ئەوە دینی نیە .

وە هەرکەسێك پاك و خۆ پارێز نەبوو ڕزگار بوونی نیە .

لە هەر باخچەیەك گوڵێك

- گەورەتر لە زەوی ______ دڵی دایکە .
- دەوڵەمەندتر لە دەریا ______ مرۆڤی بە قەناعەتە .
- ڕەقتر لە بەرد ______ دڵی زاڵمە .
- تاریك تر لە شەوە زەنگ ______ دڵی مرۆڤی پیسە .
- گەورە تر لە ئاسمان ______ ڕاستی یە .
- ئەو کەسەی کەچاکە بچێنێت ، سوپاس کۆدەکاتەوە .

بۆ زانیاریت

١- ئایا دەزانی لە ساڵی ١٩٧٧ گەورەترین پیاز لە جیهاندا لە بریستۆن دوزرایەوە کێشەکەی (٣٨٠ غم ، ٢کغم) بوو .

٢- لەساڵی ١٩٧٧ لەخوارووی ئەفریقا پرتەقاڵێك هاتە بەرهەم کە کێشەکەی ٥٠٠غم ، ٢ کغم بوو .

٣- لە دۆڵی (جاروان) لە فەرەنسادا هەرمێیەك دۆزرایەوە کە کێشەکەی ٤٠٠غم ، ٢کغم بوو .

ووتەی کورت

* دوو ڕوو : ئەو کەسەیە کە بەشتێك پێدەکەنێت پێش ئەوەی گوێی لێی بێت .

* هاوڕێیەتی : وەکو پارە وایە بە ئاسانی وون دەبێت بەلاّم بە گران دەست دەکەوێتەوە .

* لاوێتی : وەکو میوەیەك وایە ، کە حەزمان لێیەتی پێش ئەوەی پێبگات .

* تاقیکردنەوە : باشترین مامۆستایە ، بەلاّم نرخەکەی گرانە .

* گریان : پێویستە ، بەلاّم چارەسەر نیە .

* دایك : ئەو تاکە مرۆڤەیە کە دەیبینی بەڕاستی پێ دەکەنێت لە گەڵتدا و نەرمی توڕە دەبێ .

بەختیاری وولاّت

بەختیاری وولاّت پێویستی بە سێ شتی سەرەکی هەیە :-

١- بوونی بەرنامەو پرۆگرام و یاسایەکی گونجاو لە هەموو ئان و کات و بارودۆخێکی ژیاندا واتە کالاّ پڕ بە بالاّی ژیان ببڕێت .

٢- بوونی سیاسەتێکی ڕاست و دروست دوور لە چاوبەست و فڕوفێڵ و هەڵخەڵەتاندن .

٣- بوونی دارایی و ئابووری یەکی فراوان کە هەموو کەم وکورتی و ناتەواوییەکان پڕبکاتەوە .

ژیان

ژیان بریتی یه : له کۆکردنەوەو لێدەرکردن و دابەشکردن و کۆکردنەوە .

کۆکردنەوە : کۆکردنەوەی خۆشەویستان و کەس و کار لەخۆمان

لێدەرکردن : لێدەرکردنی ڕق و کینە لە دەروونمان .

دابەشکردن : دابەشکردنی کات و ویستمان بە ڕێك و پێکی ئەو کاتە خۆت دەبیتە کەسێکی بەختیار .

فرمێسك و هاوار

ڕۆسۆ دەڵێت : فرمێسکی منداڵ پاڕانەوەیە ئەگەر وەڵامی نەدرایەوە فەرمانت دەکات بە سەردا .

سلمانی حکیم دەڵێت : هەرکەسێك گوێی دابخات لە بەرامبەر هاواری هەژاراندا ئەوا ئەویش هاوار دەکاو کەس وەڵامی ناداتەوە .

خۆت بپارێزە

خۆت لە لوت بەرزی و فیز بپارێزە ، چونکە دورت ئەخاتەوە لە گوێ دان بە شەرعی خوا.

خۆت بپارێزە لە حەسوودی ، چونکە ئەگەر حەسوودی نەتوانی ئامۆژگاری خەڵك بکەیت ئامۆژگاری خەڵك وەردەگریت .

خۆت بپارێزە لە تووڕە بوون ، چونکە لە دادپەروەری دورت ئەخاتەوە .

خۆت لە شەهوەت و ئارەزوو بپارێزە چونکە لە عیبادەت و ﴿خواپەرستی﴾ دورت ئەخاتەوە .

مافەکانی دایك و باوك لەسەر ڕۆڵەکانیان

یەکەم : گوێ بۆ فەرمانەکانیان بگرن لە هەموو داخوازیەکانیاندا ، مەگەر پێچەوانەی فەرمانی خوابێت .

دووەم : ڕێزگرتن و بەچاوی گەورەوە بۆیان بڕوانن .

سێیەم : چاکەیان لەگەڵ بکەن و دەستی هاوکاریان بۆ درێژ بکەن لە گشت کاتەکاندا .

چوارەم : بەجێ هێنانی سیلەی ڕەحم و سەردانی و پەیوەندی بەسەر کردنەوەیان .

بازاڕی کاسبی

١) هەوڵ بدە بە دەستی دەستنویژەوە بڕۆیتە سەرکارەکەت .

٢) بیری پاشەکەوت کردنت هەبێ بۆ ڕۆژی ڕەش .

٣) هەوڵ بدە خۆت نزیکی کاسبی حەرام نەکەیتەوە .

٤) پەندو وانە وەربگرە لە ڕووداوەکانی ڕۆژگار .

٥) هەوڵ بدە ڕاستگۆیانە مامەڵە بکە .

مرۆڤ لە ڕوانگەی خوێندنەوەوە

ئەی مرۆڤ بخوێنەرەوە فێربە ، ئینجا قسە بکە ئەگەر ئەتوانی هیچ شتێك مرۆڤ تێك ناشکێنێ ، هێندەی ئەو کە کارێك بکات

دژی تواناو ویستی خۆی بێ مرۆڤ ناتوانێ بزانێ کەچی ئەکات بەمەرجێ ئەوە نەزانێ کە پێشتر چی کردووە ، چاکترین هێورکردنەوەی مرۆڤ ویژدانێکی زیندووە چونکە هەر ئەوە کە بتوانێ مرۆڤ لە چوارچێوەی مرۆڤایەتیدا خۆی بهێڵێتەوە .

شکۆمەندی و پایە بڵندی باشترین پێوەرن بۆ مرۆڤ نەك جوانی خۆڕازاندنەوە .

یادی خواحەوت جۆرە

١) یادی چاو ، گریانە

٢) یادی گوێ ، بیستنی چاکەیە .

٣) یادی زمان ، سوپاسگوزارییە .

٤) یادی دەست ، بەخشینە .

٥) یادی لەش ، وەفادارییە

٦) یادی ڕۆح ، ترس و هیوایە .

٧) یادی دڵ ، تەسلیم بوون و ڕازی بوونە

ئەگەر

ئەگەر نەزان بوویت بپرسە

ئەگەر هەڵەت کرد پەشیمان ببەرەوە

ئەگەر پەشیمان بوویتەوە واز بهێنە

ئەگەر چاکەت لەگەڵ کەسێك کرد بیشارەوە

لاواز یان بەهێز

لاوازترین کەس ئەو کەسەیە کە نهێنی خۆی بدرکێنێ .

بەهێزترین کەس ئەو کەسەیە لەکاتی تووڕە بووندا خۆگربێت .

خۆگرترین کەس ئەو کەسەیە لەکاتی دەست نەڕۆیشتویەتیدا ئارامگر بێت .

دەوڵەمەندترین کەس ئەو کەسەیە کە قەناعەتی هەبێت بەوەی کە هەیەتی .

هێشتا دەوڵەمەند نیت :

پیاوێك هات بۆلای ئیبراهیمی کوڕی ئەدهەم وتی ئەمەوێ ئەو چەند درهەمەم لێ وەربگریت ئەویش فەرمووی : ئەگەر هەژار بیت لێت وەرناگرم پیاوەکە وتی : دەوڵەمەندم لێی پرسی : ماڵ و دارایت چەندە ؟ واخۆت بە دەوڵەمەند دەزانی .

وتی : (٢٠٠٠) درهەمم هەیە لێی پرسی ئایا حەز ئەکەیت ئەو داراییەت بێت (٤٠٠٠) درهەم وتی : بەڵێ زۆر حەز دەکەم ئیبراهیمی کوڕی ئەدهەم پێی فەرموو : بڕۆ تۆ هێشتا دەوڵەمەند نەبویت و درهەمەکانت لەگەڵ خۆت هەڵبگرە .

لە ووتەکانی عومەری کوڕی خطاب ﷺ

دەفەرموێ : چاودێری کردەوەی خۆتان بکەن پێش ئەوەی خوالێپرسینەوەتان بکات

تەوبەکاری ڕاستەقینە دەبێ وابێ

محمدی کوڕی دەینوری دەڵێ : ئاگادار بووم کە پرسیارکرا لە بیشری کوڕی حارث لە چۆنیەتی سەرەتای تەوبەکردنی ئەویش لە وەڵامدا ووتی : ئەم هیدایەتە بەرهەمی ڕەحمی یەزدانە : ڕۆژێك ئەڕۆیشم بە ڕێگایەکدا لەسەر زەوی کاغەزێکم بینی لێی نووسرابوو ﴿بسم الله الرحمن الرحيم﴾ منیش هەڵم گرت و جوان پاکم کردەوە تەنها دوو درهەمم هەبوو چووم بۆلای عەتر فرۆشێك بایی ئەو دوو درهەمە میسکم بۆ کڕی ئەو پارچە کاغەزەم جوان پێ سڕی و بۆنخۆشم کردو کردمە ناو گیرفانمەوە ئەو شەوە لە خەومدا وەك یەکێك پێم بڵێ بیشر تۆ ناوی ئێمەت بەرزکردەوەو بۆنخۆشت کرد ئێمەش ناوی تۆمان بەرز کردەوەو بۆنخۆشمان کردو پیرۆزمان کرد لە دنیاو قیامەتدا .

وەکو ئاوێنە بە

سیفەتی ئاوێنە :

١) ئەنگی دەردەخات بەبێ هاوارکردن .

٢) عەیب دەردەخات شەرم ناکات .

٣) ئاوێنە لە بەجێ هێنانی فەرماندا چاوەڕێی کەس ناکات .

٤) عەیبەی ئەوانی تر لە ناو خۆیدا ناشارێتەوە .

٥) فەرمانی خۆی لە بیر ناکات لەکاتی شکاندا .

٦) ئاوێنە شایستەی ڕێزگرتن و جوانی یە .

لاپەڕەیەك لە مێژووی پڕ سەمەرە ڕەزیل ترین ئافرەت

جیهان لەکاتی دروست بوونیەوە ڕەزیلێکی وەك هینریا هۆلاند تمرین ی نەدیوە حیسابێك بووە کە نرخەکەی (٣١٤ ٠٠٠٠٠) دۆلار بوو لە یەك بانقدا دابنابوو تەنیا بە گەنمی کوڵاو ئەژیا زۆر جار بە ساردی ئەیخوارد تا پارەی کاغەکەی کۆ بکاتەوە ، ڕۆژێك پزیشکەکان ناچار بوون قاچی کوڕەکەی ببڕنەوە لەبەر برینێکی بچوك چونکە دایکی نەیبرد بۆ عیادە نەك چەند دۆلارێکی تیا سەرف بکات سامانی ئەم ئافرەتە دوای مردنی بە (١٥ ملیۆن دۆلار) خەمڵێنرا .

گەورەترین برسێتی

گەورەترین برسێتی لە مێژوودا لە ساڵی (١٨٧٧ بۆ ١٨٧٨) ڕوویدا لە وولاتی چین کە لە ئەنجامدا (٥ ، ٩) ملیۆن و نیو کەس مرد .

سەخت ترین مانەوە لە ژیاندا

لە ٢٢ ی کانوونی یەکەمی ١٩٧٢ لە دوای تێپەڕ بوونی دوومانگ بەسەر دیارنەمانی یەکێك لە فڕۆکەکانی (ئۆرۆگوای) لەسەر زنجیرە چیاکانی (لاێز) (١٦) سەرنشینی فڕۆکەکەیان بە زیندوویی دۆزیەوە لە تێکڕای (٤٥) کەس لە ناو فڕۆکەکەدا بوون بۆ ئەوەی بتوانن و بژێت و بمێنێتەوە لاشەی سەرنشینە مردووەکانی ناو فڕۆکەکەی ئەخوارد

سستەرێکی کاغەز خۆر

جگە لەوانەی ئاگرخۆرن و شمشێر ئەخەنە قوڕگیانەوە دەرکەوتووە کە سستەرێکی ئوسترالی هەیە کە ڕۆژانە زۆر ئەخوات دوای شووکردنی بڕیاری دا بەرنامەی تایبەت بۆ خۆی دابنێ ، کە هەر ڕۆژەی دوو دەستە سڕی کاغەزو نیوەی پەڕەی ڕۆژنامەکان بخوات بەلام مەعیدەی ئەمەی نەگرت لەساڵی (١٩٧٦) خرایە نەخۆشخانەوە لە (سیدنی) لە ئەنجامی خوێن بەربوون .

دەوڵەمەند ترین ئافرەت لە جیهاندا

دەوڵەمەنــد تــرین ئــافرەت لــە جیهانــدا (وڵ هلمــن هــیلین) (١٨٩٠ – ١٩٤٨) سامانەکەی بە (٥١٠) ملیۆن دۆلار مەزەندە کرا .

ئەو ئافرەتەی کە زۆرترین گەشتی کردووە

(کلارا ماکیتی) کە ئافرەتێکی ملیۆنەر بوو تەمەنی (٩٨) ساڵ بوو (١٧) ساڵی لەسەر پشتی پاپۆڕی گەشت و گوزار بەسەر بردووە کاتێك هەستی بە پەستی کردووە سواری پاپۆڕەکەی (شاژنی ئەلیزابێسی دووەم) بووە بە دەوری جیهاندا گەڕاوە لە تەمەنیدا (٤) جار بە دەوری جیهاندا گەڕاوە .

نووسەرێکی نرخ گران

نووسـەرێکی ئـەمریکی و (ئیرنـست هێمگـوای) لـە سـاڵی (١٨٩٩ – ١٩٦١) (٣٠٠٠٠) دۆلاری وەرگرت بەرامبەر بە نووسینێك كە هاتبوو لە (٢٠٠٠) ووشە واتە (١٥) دۆلار نرخی تەنیا ووشەیەك بووە .

ئایا ئەزانیت

لە قورئان دا ناوی ئەم مێروو باڵندانە هاتووە ؟

١) مێـشوولە ، مـێش ، هـەنگ ، پەپووسـلێمانە ، قەلـەڕەش كوللـە ، پەڕەسـێلكە ، شەمشەمە كوێرە ، بۆق .

٢) هاتنە خوارەوەی قورئان (٢٢) ساڵ و (٢) مانگ و (٢٥) ڕۆژی خایاند .

٣) هاتنە خوارەوەی ئایەتی (اليوم اكملت لكم دينكم) ئاخیر ئایەت بوو .

دونیا بەجێ هێشتن

عوسمانی كوڕی عەفان ﷺ ئەفەرموێ : باشـترین خـەڵك ئەوانـەن كـە دونیایـان بـەجێ هێشتووە پێش ئەوەی دونیا ئەوان بەجێ بهێڵێت بە خوای گەورە ڕازی بوون پـێش ئـەوەی پێی بگەن گۆڕەكانیان ئاوەدان كردۆتەوە پێش ئەوەی بچنە ناوی .

چەند ڕاستی یەكی سەرسوڕهێنەر دەربارەی مۆز

شـەكرەی سروشـتی لـە پێكهاتـەی مـۆزدا هەیـە كـە ئـەمیش ئـەوە دەگەیـەنێ مـۆز ووزەیەكی زۆر بەلەش دەبەخشێ كە دەتوانێ بە هۆیەوە (٩٠) خولەك ڕاهێنـانی وەرزشـی ئەنجام بدەی ، لات سەیر نەبێ كەمۆز باشـترین جیوەی وەرزشـەوانە سـەركەوتووەكانە كە جگە لە ووزە چالاكی تەندروستی بە لـەش دەبەخشـێ ، هـەروەها مـۆز هاوكارییـەكی چـاكە بۆ زاڵ بوون بەسەر زۆرێك لە نیشانەو نەخۆشیەكانی وەك :

١- خەمۆكی

٢- خولی مانگانە

٣- كەم خوێنی

٤- چالاكی مێشك پتردەكات

٥- ترشانی گەدە

٦- ڕشانەوەی بەیانیان

٧- فشاری خوێن

٨- پیوەدانی مێشوولە

٩- برینی گەدە

١٠- بۆ وازهێنان لەجگەرە كێشان

١١- كۆنتـرۆڵ كردنی پلەی گەرمی

١٢- لەكاتی ماندوو بوون

ئێشی لەش و دەرمان

ئەو دەرمانانەی کە زۆر بەکاردێن بۆ ئێشی پشت و قاچەکان و سەر ئێشە بریتین لە سێ جۆری سەرەکی :

١- پاراسیتۆڵ و جۆرەکانی .

٢- N S A I D کە بریتین لە پرۆتین و ئیندۆسیدو ڤۆلتارین .

٣- ژان لابەرە گێژەکان وەکو ترامالْ . پێویستە ئەوە بزانین ، کەوا جۆری دووەم کە زۆر زیانی لاوەکی هەیەو دەبێ هەوڵ بدەین هەتا بکرێت زۆر بەکار نەهێنرێت .

بۆیەکەم جار چاندنی دڵێك لەحاڵەتی لێدان دابوو لە وویلایەتە یەککرتووەکان

کۆمەڵێك پزیشکی ئەمریکی هەڵسان بەچاندنی دڵێك بۆ نەخۆشێك کە تەمەنی (٤٧) ساڵە ئەنجام درا لە وویلایەتی پەسلڤانیا پزیشکەکان دەڵێن نەخۆشەکە لە بارێکی تەندروستی باشە ، هەروەها ڕایانگەیاند کە دڵی بەخشەرەکە بۆماوی دوو کاتژمێرو(٤٥) دەقیقە لێیداوە لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا ئەوەی جێی سەرنجە ئەم جۆرە تەکنۆلۆژیایە بەشێوەیەکی بەرچاو خوێن بەربوونی چاندنی دڵ کەم دەکاتەوە ، هەروەها ڕێگەی ئەو ئەندامانە دەدات لەبەردەوامی وەرگرتنی ئۆکسجین پێویستە ، هەروەها دەکرێ سوود لەم ڕێگایە ببینرێ بۆچاندنی ئەندامی تری وەك (گورچیلە ، سی ، جگەر) .

بزەی پزیشکی ڕوودەوێکی ڕاستەقینە

لە یەکێك لە بنکەکانی تەندروستی ، پیاوێك هەموو ڕۆژێك دەچووە لای دکتۆر بۆ چارەسەر ئیدی وای لێهاتبوو دکتۆر و هەموو کارمەندانی بنکەکە دەیانناسی و لەلایان ببوە کەسێکی ئاسایی ، بەلاَم وا ڕێکەوت ڕۆژێکیان نەهات دکتۆرو ئەوانی تریش زۆریان لاسەیر بوو ، بۆ بەیانی دیسان کابرا پەیدا بوو هاتەوە لای دکتۆر ، دکتۆریش پرسیاری لێکرد خێر بوو دوێنێ دیار نەبوویت ؟ پیاوەکە ووتی : ئەوەی ڕاستی بێ دوێنێ نەخۆش بووم پێم نەکرا بێم ! !

زانایەك دەفەرموێت

١) هەركەس موحاسەبەی خۆی كرد سەركەوتووە .

٢) هەركەس سەركەوتوو بوو پەندی وەرگرت بەرچاو ڕۆشنە .

٣) هەركەس بەرچاو ڕۆشن بوو تێگەیشتووە .

٤) هەركەس تێگەیشتوو بوو زانا دەبێ .

٥- هەركەس زانا بوو لە خواو دین نزیك دەبێتەوە .

٦- هەركەس لەخوانزیك بوویەوە بەرەو بەهەشت ئەڕوات .

٧- ئەگەر نەزان بوویت پرسیار بكە .

٨- ئەگەر تووڕە بوویت خۆگر بەو بە صبر دەگەیتە لوتكە .

هەركەس ئەم چەند خاڵە لەخۆیدا بە دی بهێنێ فیردەوس جێگای دەبێت

١) خوشوع لە نوێژدا .

٢) پاراستنی ئەمانەت .

٣) پاراستنی زمان لە قسەی نابەجێ .

٤) دەركردنی زەكات .

٥) پاراستنی داوێن لە كاری حەرام .

٦)كردنی نوێژە فەرزەكان لەكاتی خۆیدا .

ئەگەر ئەمانە لە خۆدا بە دی بهێنێ ئەوا میراتگری بەهەشت و چوونە ناو فیردەوس دەبێت .

با كفنەكەم بەرگی پێغەمبەری خوابێت ﷺ

سەهلی كوڕی سەعد ﷺ دەفەرموێ : جارێكیان ئافرەتێك هاتە خزمەت پێغەمبەری خواﷺ قوماشێكی بە دەستی خۆی بۆ چنی بوو هێنایە خزمەت پێغەمبەر ﷺ پێی بەخشی پێغەمبەر ﷺ سوپاسی كردو دوعای خێری بۆ كردو لەبەری كرد هاتە دەرەوە بۆ ناو هاوەڵانی پیاوێك هاتە خزمەتی و دوای لێكرد كە بیداتێ پێغەمبەر ﷺ لەبەر ئەوەی كە داوای هیچ كەسێكی ڕەت نەدەكردەوە خێرا بوردەكەی داكەندو دایە دەستی كابرا موسوڵمنان كە لەوێدا بوون لۆمەی كابرایان كردو پێیان ووت كارێكی باشت نەكرد چونكە تۆ دەزانی ئەو داوای هیچ كەس ڕەت ناكاتەوە كابرا ووتی : سوێند بێ بە خواتەنها بۆ

ئەوە داوام کرد کە بیکەمە بەرگی کفنەکەم و بەو شێوەیە بڕۆمەوە خزمەت خوای گەورە سەهلی کوڕی سەعدﷺ کە ئەم ڕووداوە دەگێڕێتەوە دەفەرموێ : پاش ماوەیەکی کەم کابرا کۆچی دوایی کرد ، بوردەکەی بۆ کرا بە بەرگی کفنەکەو پێوەی نێژرا .

ئیمام ئیبنو تەیمیە (ڕەحمەتی خوای لێ بێت)

دەفەرموێ : دوو شت هەن لەزەت و خۆشی دونیایان لەسەر یاساغ کردووم لێیان تاڵ کردووم بیری مردن و بیری ڕاوەستان لە ڕۆژی مەحشەردا ، لەبەردەم خوای گەورە دا ئەم پیاوە صالحە وادەفەرموێ : ئەی نەفسی ستەمکاری پیس تۆ چی دەڵێیت لەبەر قاپی خوای گەورە دا .

شێخ عبدالقادری گەیلانی

ئەگەر تۆ جڵەوگیری نەفسی خۆت بیت دەتوانیت جڵەوگیری نەفسی خەڵکیش بکەیت بە پێی بەهێزی ئیمانەکەت دەتوانی خراپە نەهێڵیت چەندیش بیروباوەڕەکەت لاواز بێت ئەوە زیاتر لەماڵەوە گوێی لێ دەخەوێنێ ناتوانی خراپە بوەستێنی .

هەواو ئارەزوو

زانای خواناس (ابوالحسن الماوردي) دەفەرموێ : هەواو ئارەزوو ڕێگرە لە خێرو چاکە وە دژ بە عەقڵ و ژیریە ، وە تەنها ڕەوشتە ناپەسەند و ئابڕوو بەرەکانی لێوە دەوەشێتەوە .

عبدالرحمن کوڕی ئەبولەیلا

دەفەرموێ : لە مزگەوتێکدا صەدو بیست کەسم بینی لە هاوڕێیانی پێغەمبەر ﷺ ئەگەر یەکێ پرسیاری فەرموودەیەك یان فتوایەکی بپرسیایە ئەوا هەموویان بێدەنگ ئەبوون بۆ ئەوەی زاناکەیان وەڵام بداتەوە ئەمڕۆ وەڵامی پرسیاری وا ئەدەنەوە لە هەندێ مەسئەلەدا ئەگەر ئەو پرسیارە لە عومەری کوڕی خەتتاب بکرایە ئەوا هەموو ئەهلی بەدری لەسەر کۆدەکردەوە و پرس و ڕاوێژی پێ دەکردن .

ئیمامی عەلی لە ئامۆژگارییەکی بۆ ئیمام حەسەنی کوڕی

١- بەر لەوەی بکەویتە ڕێ هەواڵی هاوڕێ بپرسە بەر لە کڕینی خانووش هەواڵی دراوسێ بپرسە .

٢- نەکەی ئەو قسانە بکەی کەمایەی پێکەنین بن ئەگەر چی گێڕانەوەی قسەی خەڵکیش بێت .

٣- ڕیز لە عەشرەت و کەس و کارت بگرە چونکە ئەوان ئەو باڵەتن کە پێی دەفڕیت و ئەو بناغەتن کە بۆلایان کە بۆلایان دەگەڕێتەوە وە ئەو دەستەی کە دەیوەشێنی و ئەو زمانەتن کە قسەی پێ دەکەیت .

شاعیرێك

شاعیرێك لەسەر زمانی مردوویەکەوە قسە دەکات لەگەڵ کەسێکدا کە لەسەر گۆڕەکەی وەستاوەو پێی دەڵێ (ئەی ئەو کەسەی کە لەسەر گۆڕەکەم وەستاوی لات عەجیب نەبێت لەم حاڵەی کەمنی تیام چونکە دوێنێ منیش وەك تۆ وابووم بەسەر زەویدا ئەڕۆیشتم و لەسەر گۆڕی خەڵکی ڕائەوەستام ، بەڵام سبەینێ تۆش وەك من دەمریت و ئەتخەنە ناو قەبرەوە پاشان خەڵکی تر یێتە سەر قەبرەکەی تۆ .

چاویلکەی ئازار شکێن

زانایەکی بەریتانی چاویلکەیەکی نوێی داهێناوە کە ئەتوانێت بەشێك لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی گل بداتەوە لە چوونە ژوورەوەی بۆچاو کەمکردنەوەی ئازارو هیلاکی چاو پاش ئەوەی ئەم چاویلکە لە توێژینەوەیەکدا لەسەر ژمارەیەکی زۆری منداڵ تاقی کرایەوە سەرکەوتنی چاکی بە دەست هێناوە ، بە کەمکردنەوەی ئازاری ئەو منداڵانە کە ئەمەش لە ئایندەدا چاوەڕوان دەکرێت گرنگی یەکی تایبەتی هەبێت بۆ هەموو ئەوانەی تووشی سەرئێشەو هیلاکی دەبن بە شاشەی تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەرو ڕووناکی .

دانایەك دەڵێت

دانایەك دەڵێت : ئەوەی کە سوپاسی خۆیت بۆ دەردەبڕێت لەسەر شتێ کە هێشتا نەتداوەتێ خۆتی لێ بپارێزە کەوا چاکەکانت بشارێتەوە کە لەگەڵیا دەیکەیت و پێی دەبەخشی .

بۆ بزەی لێو

مامۆستا / کوڕەکەم ڕستەیەك بڵێ کە ووشەی گوڵاوی تێدا بێت ؟

قوتابی / دایکم ڕۆشت بۆ بازاڕ

مامۆستا / باشە کوڕم ئەو ڕستەیە کوا ووشەی گوڵاوی تیایە ؟

قوتابی / مامۆستا دایکم ناوی گوڵاڵەیە .

هاوڕێیەتی

ووترا : بە ئیبراهیمی کوڕی ئەدهەم بۆچی بەجارێك هاوڕێیەتی خەڵك ناکەیت ؟ لە وەڵامدا ووتی : چونکە هاوڕێیەتی چەند پۆلێکە ئەگەر هاوڕێیەتی لەخۆت نزمتر کرد ئازارت دەدات بە نەفامییەکەی ،ئەگەر هاوڕێیەتی لەخۆت بەرزترت کرد فیزو تەکەبورت بەسەردا دەکات ، ئەگەر هاوڕێیەتی کەسێکت کرد وەك خۆت بێت ئەوا حەسوودیت پێ دەبات لەبەر ئەوە هاوڕێیەتی ئەم جۆرانە ناکەم، خۆم بیرم لای کەسێکە کە هەرگیز لە هاوڕێیەتی ماندوو بوونی نیە جیابونەوەی نیە هەرگیز بێ ئاگا نابێت وغەم وخەفەتی نیە.

سیر بۆ تیمار کردن

سیر بۆ تیمارکردنی برین بەکاردێت ئەویش بە تێکەڵاو کردنی کۆمەڵێك سیر لەگەڵ هەندێ ئاو و هەندێ کحول کە ئەم سێ ماددەیە دەبنە گیراوەیەك بۆ ماوەی دوو تاسێ جار لە ڕۆژێکدا لە برینەکە دەدرێت هەتا برینەکە چاك دەبێتەوە .

پێك هاتەکانی کاهوو

کاهوو بە ڕێژەیەکی باش ڤیتامین A ی تێدایە وە هەروەها ڤیتامین ١ B و G یشی تێدایە وە جۆری چەوریشی ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین H ی تێدایە لەگەڵ ئەمانە ١٪ چەوری ٢ ، ٢ ٪ پرۆتین ٩٪ مژراوی کاربۆهیدرات لەگەڵ بڕێك لە ئاوو لە هەمان کاتیشا دەوڵەمەندە بە هەندێ کانزای وەك کالیسیۆم ، فسفۆر ، ئاسن وە ڕێژەی کالۆری کاهوش زۆر کەمە ٢٠٪ تێپەڕ ناکات

عبدالله ی کوڕی مەسعود ﷺ

ئەفـەرموێ : باشتــرین دەوڵەمەنـد دڵەوڵەمەنـدی دەروونــە ، باشتــرین توێـشوو لــە خواترسانە .

خراپترین کوێری کوێری دڵە ، وە گەورەترین گوناە درۆ کردنە وە خراپترین کاسپی سوو خواردنە .

وە خراپتــرین خــواردن مـاڵی هـەتیوە ، وە هەرکەسـێ لێبـووردە بێـت خـواش لێـی ئەبووری وە هەرکەس چاوپۆشی بکات خواش چاو پۆشی لێ دەکات .

سێ شت زۆر بە ڕیزن لە دونیادا

١- تێکۆشان

٢- ڕاستگۆیی

٣- دەست پاکی

سێ شت بەڕێزترن شتن لە دونیادا

١- خۆشەویستی لەبەر خوا

٢- لێبووردن

٣- بێ دەنگی

سێ شت خراپن هەبن

١- خۆبردنە پێشەوە

٢- زمان درێژی

٣- زیادەڕەوی

ابوبکری صدیق ﷺ ئەفەرموێ

هـیچ نەتەوەیـەك نییـە کـەوازیان لـەجیهاد هێنـابێ ئـیلا خـوای گـەورە فەقیـری خستووەتە ناویان .

علی کوڕی ابوطالب ﷺ ئەفەرموێ

جیهاد دەرگایەکە لە دەرگاکانی بەهەشت هەرکەسێ جیهاد تـەرك بکات خـوای گـەورە بەرگی زەلیلی و ناڕەحەتی و نەبوونی دەکات بە بەریا .

خالیدی کوڕی وەلید ﷺدەفەرموێ

سوێند بە خوائەگەر شەوێك بەفر بباریٚ و هەوایەکی ساردبێت و تیایدا دەرچم بۆ جیهاد پێم خۆشترە لەوەی کەوا جوانترین ئافرەتم بۆ بێنن و مژدەی کوڕێکم پیٚ بدەن .

ئامۆژگاری

لوقمانی حەکیم علیه السلام ئامۆژگاری کوڕەکەی دەکات و دەفەرمویٚ : ئەی کوڕی خۆم یەکەم شت کە بە کەڵکت بێت و ڕزگارت بکات دوای ئیمان بە خوا هاوڕێی چاکە چونکە هاوڕێی چاك وەك دارخورما وایە ، یان لە سێبەرەکەی دادەنیشیت یان لە بەرە شیرینەکەی دەخۆیت ، یان لە دارو لاسکەکەی کەڵك وەردەگریت .

دوژمنەکەت بناسە

بۆ ئەوەی بزانیت دوژمنەکەت کیٚ یە (ابلیسه) !

١- ناوی / نەفرەت لێکراو (ابلیس)

٢- شوێنی / ئەو دلآنەی بیٚ ئاگان

٣- بنەماڵەی / لە سنوور دەرچووەکان

٤- شوێنی هەتا هەتایی / دۆزەخ خراپترین شوێن و جێگەیەتی

٥- پلە / لە ڕاستی دەرچوون بە پلەی یەکەمە

٦- شوێنی / ئەو جێگایەی کە ناوی خوای تیا نابریٚ

٧- ڕێگەی ڕۆیشتن / خوارو خێچ

٨- سەرمایە / ئارەزووەکان

٩- گەرمترین شوێن / بازاڕەکان

١٠- دوژمنی ڕێگەی / موسوڵمانانە

١١- دروشمی ئیشی / دوو ڕوویی گەورەترین ڕەوشتە

١٢- بەرگی ئیش / هەموو ڕەنگی بۆ هەر شوێنێك ڕەنگێکە

١٣- ژنی دونیای / ئەو کەسانەی کە بەدڕەوشتن

١٤- کیٚ خۆشی ئەویٚ / ئەوانەی کە لە یادی خوابیٚ ئاگان

١٥- توورە ئەبیٚ / بە تۆبەی یەکجاری

١٦ ڕەوشتی / ماستاوچێتی و زمان لوسی

١٧- سەرەتای دەرکەوتنی / ئەوز ڕۆژەی کڕنووشی بۆ ئادەم نەبرد

١٨- کەسەکانی / دوو ڕووەکانە

١٩ نان پەیدا ئەکات / بە حەرامی

٢٠- خزمەتی / ئەمر بە خراپەو گرنگی پێدانی .

هەندێك لەو کردەوانەی کە نوور دەبەخشێت بە ئادەمیزاد لە ڕۆژی دوایی دا

١- چوون بۆ نوێژی مەغریب و عیشاو بەیانیان بە کۆمەڵ .

٢- سەرو ڕیش سپی کردن لە ئیسلامەتیدا .

٣- شەیتان ڕەجم کردن لە حەجدا .

٤- هاویشتنی تیر لە پێناوی خوادا .

٥- شایەتی هێنان لە کاتی مردندا .

٦- ئاگادار بوون لە نوێژە فەرزەکان .

٧- داواکردن لە خوای گەورە کە نووری پێ ببەخشێ لە کاتی شەونوێژ و چون بۆ نوێژی بەیانیان .

سوودەکانی چا

لێکۆڵینەوە زانستیەکان ئەوەیان دەرخستووە کە (چا) چەند سوودێکی هەیە لەوانە

١- چالاك کەرەوەیەکی چاکە بۆ مێشك و ئیسراحەتی پێ دەکات

٢- بۆ جوانی پێست بە سوودە

٣- بۆ کۆئەندامی میز بە سوودە

٤- لەکاتی سکچوون و ڕشانەوەدا یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ گەڕانەوەی ئاوی لەش

پەندی پێشینان

- ژیان شانۆیە مرۆڤ ئەکتەرە هەر ڕۆژە یەکێ دەوری لەسەر ئەبینێ

- خۆزگە پیاو خراپ وەك هەنگ بوایە لەگەڵ پێوەی داین گیانی دەرچوایە

- هەشت بێ و لە مشت بێ نەك نۆ بێ و نەبێ

- توڵ بە توڵی ئەچەمێ کە پیر بوو ناچەمێ

- كۆڵنەدان نیشانەی سەرکەوتنە
- قەڵەم بۆ نووسین علیم و عیرفانە   نەك بۆ نووسینی ناو چاپخانە
- ئەگەر ئەتەویٚ ئاواتت بێتە دی   قەڵەم هەڵگرەو بەلاٚم بە ڕاستی

ووتەی ناودارانی جیهان

١- باشترین بەرنامە دارشتن بۆ داهاتوو سوود وەرگرتنی دروست لەکاتە
(ئالبرکامۆ)

٢- مرۆڤی کاملٚ و تەواو کەسێکە کە ژیانی خۆی بە دەست خۆی دروست بکات
(ئارتۆر شوبنهاوەر)

٣- جوانترین شیعر لە سەراسەری جیهان لایەلایەی دایکانە   هاورێکانم دارایی و سەرمایەی منن
(لامارتین)

٤- زمانی سوور سەری سەوز بەبا دەدات   (شکپیر) .

دەڵێن دانایانی عەرەب و عەجەم لەسەر چوار شت ڕێکەوتوون

١) ئەوندە هەڵمەگرە کە نایتوانی
٢) کارێك مەکە کە سوودت پیٚ ناگەیەنیٚ
٣) پشت بەمالٚ و سامان مەبەستە گەرچی زۆریش بیٚ
٤) ژنیش هەڵت نەخەڵەتێنیٚ ئەگەر باشیش بوو .

مەنزڵی بانگ و قامەت

بانگ بێژ لە ڕۆژی دوایی دا لە هەموو کەسێك گەردن و ملی بەرزو درێژترە وە هەموو شتیٚ لەمرۆڤ و جنۆکەو شتی تر شایەتی بۆ دەدەن لە ڕۆژی دوایی دا ، وە هەر موسوڵمانێك (١٢) سالٚ بانگ بدات بەبیٚ بەرامبەر ئەوا بەهەشتی بۆ واجب دەبیٚ و بۆ هەموو بانگێك لە ڕۆژێکدا (٦٠) چاکەو بۆ هەموو قامەتێك (٣٠) چاکەی دەستگیر دەبیٚ .

لەو ڕاپۆرتانەی کوێرەوەری مرۆڤ دەخەنە ڕوو

لە سێبەری شارستانێتی ماددیدا هاتووە یەکێتی ئەمریکایی بۆ خزمەتگوزاری بەخێزانەکانیان دەڵێت : هەرەس هێنانی خێزان کە ئێستا گەیشتۆتە پلەی نەخۆشیەکی بەربڵاو یەکەمین کێشەی کۆمەڵایەتی‌یە چونکە هەر ساڵەی تەڵاق دەبێتە هۆی لە یەك جیابوونەوەی پتر لە یەك ملیۆن کەس وە ڕێژەی ئێستا حەوت بەرامبەری ئەوەیە کە سەد ساڵ لەمەو پێش هەبووە . لە ڕاپۆرتێکی تردا هاتووە حاڵەتەکانی تەڵاقدان لە بەریتانیادا کە بە هۆی خیانەتی هاوسەرێتی‌یەوە لەلایەن ژن و مێردەوە ڕوودەدات .

ووتەی بە نرخ

* شاد بن بە سەرکەوتنی خەڵکی چونکە سەرکەوتن بۆ هەموو کەسێکە .
* پشوو درێژی و ئومێد دوو هۆکاری سەرکەوتنن .
* هیچ ڕۆژێك لە ئەمڕۆ بە نرختر نیە .
* خۆشەویستی میوەی هەموو وەرزێکە و لەبەر دەستی هەمووانداییە .
* بە پێیەکانی خۆم ئەوەندە دەڕۆم تا ئەژنۆکانم شل دەبن.
* زانست و ناسین دوو یاری بە وەفای ژیانن کە هەرگیز ناڕاستی یان لیَ نابینی .
* زۆرداری ئەگەر سەریش کەویَ تەمەنی کورتە .
* پێنووس کاریگەرترین چەکە .

نوێژ کردن بەرگری لەش زیاد دەکات

بە پێی لێکۆڵینەوەیەك کە چەند توێژەرەوەیەك لە مەڵبەندی تەندروستی زانکۆی (پیوك ی ئەمریکی) ئەنجامیاندا بۆیان دەرکەوت کە ئەو کەسانەی کە بەردەوام نوێژ دەکەن توانای بەرگری لەشیان لە بەرامبەر تووش بوون بە نەخۆشی شەکرەو شێرپەنجە ، هەمان لێکۆڵینەوە باس لەوە دەکات کە نوێژکردن چەندەها سوودی جەستەیی و ڕۆحی هەیە .

سیفەتەکان جۆراو جۆرن

دوو جۆر سیفەت هەیە :

* نەرمو نیانی دوو جۆرە : چاکترینیان ئەو نەرمونیانیەیە کە لەگەڵ یەکێکدا بێت لەخۆت بچوکتر بێت .

* وەفاداری دوو جۆرە : چاکترینیان ئەو وەفاداریەیە کە بۆ کەسێك ئومێدت پێی نیە و لێی ناترسی .

* خۆشەویستی دووجۆرە : چاکترینیان ئەو خۆشەویستیەیە کە لەبەر خوای پەروەردگار بێت .

* هاورێیەتی دوو جۆرە : چاکترینیان ئەوەیە کە لە تەنگانەدا لەگەڵتا بێت .

* هاوسەرگیری چەند جۆرە : چاکترینیان ئەوەیە کە لەسەر بناغەی ئاین بێت .

* خوێندن دوو جۆرە : چاکترینیان ئەو خوێندنەیە کە نیازت خزمەتکردنی دین و کۆمەڵگە بێت .

* موسوڵمان لە دوو ڕۆژدا دەژی : چاکترینیان ئەو ڕۆژەیە کە خوداپەرستی زۆری تێدا کردبێ .

زانایەك بەلای پیاوێکدا تێپەڕی کە غەم و خەفەت بڕستی لێ بڕیبوو

زاناکە پێی ووت سێ شتت لێ دەپرسم وەڵامم بدەرەوە !

١) ئایا لە گەردووندا هەر شتێك کە خوانەیەوێت ڕوودەدات ؟

پیاوەکە ووتی : نەخێر

٢) ئایا ئەو ڕزقەی کە خوابۆی دیاری کردوویت هیچی لێ کەم دەبێتەوە ؟

پیاوەکە ووتی : نەخێر

٣) ئایا ئەو ئەجەلەی کە خوابۆی دیاری کردوویت پاش و پێش دەکەوێت ؟

پیاوەکە ووتی : نەخێر

زاناکە : دەکەوابوو خەمی بۆچیە کە دەزانیت هەموو شتێ لە ژێر دەستەلاتی خوای باڵادەستدایە .

منداڵێ چیرۆکەکەی نەنکی بەباشی وەرگرت

شەوێك منداڵێك نەنکی چیرۆکی بۆ دەگێڕایەوە کە تەمەنی (٥) ساڵان بوو نەنکی لە چیرۆکەکەدا ووتی : کە پارەو پول هیچ بایەخێکی نیە ، بە پارە ناتوانین خۆشی و شادی بکڕین ، لەمەوە ڕۆژێك پێش بەیانی منداڵەکە جانتاکەی باوکی دەردەهێنێت هەرچی پارەی تیابوو کە بڕی (٥٢٥) دۆلار بوو هەمووی دڕاندو لە پەنجەرەی ماڵەکەوە فڕێی دایە دەرەوە تا بیسەلمێنێ کە چیرۆکەکەی نەنکی بە باشی وەرگرتووە ، سەیر لەوەدایە ئەو بڕە پارەیە کرێی یەك مانگی باوکی بوو .

شیرپێدانی دایك و نەخۆشیەکانی دڵ

شیری سرووشتی دایك لەگەڵ ئەم هەموو بانگەشەی کە بۆی دەکرێت سوودی زۆری هەیە بۆ سەر گەشەی کۆرپەلە بەلاّم لەم دواییەدا لێکۆڵەرەوەکان ئەوە نزیك دەکەنەوە ئەگەر دایك زۆر خۆراکی چەوری بەکار بهێنێت لەکاتی شیر پێدانیدا ئەوە دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە لەشی کۆرپەدا ئەمەش لە داهاتوودا دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی لەخوار تەمەنی (٦٠) ساڵی لە منداڵەکەدا لە دواڕۆژدا .

هەست کردن بە تینوویەتی لەلای مرۆڤ

هەست کردن بە تینوویەتی لای مرۆڤ کاتێك دەبێت ١٪ کێشی ئاوی ناو لەشی لە دەست بدات وە کاتێك ٥٪ ئاوی لاشەی وون بکات تووشی بێهۆش بوون دەبێت وە هەرکات لە ١٠٪ ی کێشی ئاو لەلاشەیدا نەمێنێت یاخود لە دەست بدات ئەوا ئەو مرۆڤە دەمرێت .

بنێشت جووین بە سوودە

لێکۆڵینەوەکان وا نیشان دەدەن کە هەجوینی بنێشت کردارێکی بە سوودەو دەبێتە هۆی گەیاندنی (ئۆکسجین و گلوکوز) بەمێشك و زیاد کردنی ئەو ئۆکسجینە هەروەها هۆکارێکی کاریگەرە بۆ بەهێز کردنی بیرو هۆش و ڕێگرە لە نەخۆشی لە بیرچوونەوە ئەمەش ئەو بنێشتانە دەگرێتەوە کە هەڵگری ماددەی شیرینی سرووشتین ئەم ماددەیەش خۆی لە خۆیدا بەرگری لە کلۆر بوونی ددان دەکات .

دەگێڕنەوە

جارێك یەكێ عەرزی شێخ جونەیدی بەغدادی دەكاو دەڵێ : قوربان خەبەرت نەزانیوە كە شێخ ئەبولحەسەنی سەوری زۆر بێ پارەیەو هیچی نیە لەم و لەو قەرز دەكات شێخ جونەید مشتێك درهەم بێ ژمارە لەگەڵ صەد درهەم تێكەڵ دەكاو بۆ شێخ ئەبولحەسەنی یان نارد ن كاتێك غولامەكە پارەكە دەباتە خزمەتی شێخ ئەبولحەسەن و عەرزی دەكات قوربان ئەوە شێخ جونەید ئەو پارەی بۆ ناردوی شێخ دەست دەبات صەد درهەمەكەی لێ جیا دەكاتەوەو باقیەكەی هەڵدەگرێ صەد درهەمەكە دەداتەوە بە غولامەكەو ، دەفەرموێ : عەرزی شێخ جونەید بكە : ئەو صەد درهەمەی بەجیا ژماردبوو بۆ خاتری سەواب بوو ، پاداشتی قیامەتی خۆی ناردبوو ئەوا بۆم ناردەوە . بەلام چونكە باقیەكەی بۆ خاتری ڕەزا بوونی خوانا ردبووی قبوڵی دەكەم ، كاتێ غولامەكە گەڕایەوە ڕووداوەكەی بۆ شێخ جونەید گێڕایەوە شێخ فەرمووی ئەبولحەسەن ڕاست دەكات ، خوای گەورە ئەوەی بۆ خاتری ئەو نەبێ وەریناگرێ .

پیرەمێردێكی (٨١) ساڵە دەچێتەوە زانكۆ

بە پێی ڕۆژنامەیەكی چینی پیرەمێردێكی (٨١) ساڵی چینی بە ناوی (جیانگ سانجوان) ی خەڵكی شاری جانگشا لە زانكۆی (ساپاترا) ی چین قبوڵ كراو چووە هۆڵی وانەكان (جیانگ) دەڵێ درێژە دان بەخوێندن یەكێك لە هیوا گەورەكانی من بوو كە ئەویش بەدی هات شایانی باسە (جیانگ) پێشتر مامۆستای خانەنشین كراوی یەكێك بووە لە قوتابخانەیەكی سەرەتایی لە پارێزگای (هونای) كە ئێستا لە بەشی مێژووی زانكۆی ناوبراو دەخوێنێت .

گازگرتنی پیرە ژنێك

ئافرەتێكی پیر گازێكی گرت لە پەنجەی پزیشكێكی ددان لەو كاتەدا پزیشكەكە هاوارێكی كرد بە دەنگێكی بەرز كە هەرچی ئەو نەخۆشانەی لە هۆڵی چاوەڕوانیدا بوون دایچڵەكاندو شڵەژان ، دەبێت چی بێت ، چی ڕوویدا ، ئەوە دەنگی چی بوو ؟ ئەم گاز لێگرتنە بە هۆی ئەوەوە بوو كە تەنها دوو ددان لە دەمیدا مابوو پزیشكەكە پێی ووت ، دەبێت ئەو دوو ددانە دەربهێنی و بۆ ئەوەی تاقمێكی ددانت بۆ دروست بكەم ، ئەمە بووە هۆی تووڕەیی زۆرو پێناخۆش بوونی ، هەستا بەو گاز لێ گرتنە لە دەستی پزیشكەكە .

دۆشاوی تەماتە و شێرپەنجەی پرۆستات

گۆڤارێکی نێو نەتەوەیی ئەمریکی بۆ شێرپەنجە لێکۆڵینەوەیەکی نوێی بڵاو کردەوە کە تیایدا هاتووە کە دۆشاوی تەماتە یارمەتی کەمکردنەوەی لە ناوچوونی خانەکانی پرۆستات ، دەدات بۆ پیاوان لە هەوکردنی پرۆستات دەپارێزێت لێکۆڵەرەوە ئەمریکیەکان ئەوەشیان دۆزییەوە کەخواردنی تەماتەو بەرهەمەکانی لەوانەیە ببێتە هۆی لە ناوبردنی / D N A / لەخانەکانی پرۆستات ئەو پیاوانەی تووشی شێرپەنجەی پرۆستات بوون . هەروەها لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخست کە توخمی چالاك لە تەماتەدا بریتی یە لە / لایکوبین وە ئەم ماددەیەش دژی ئۆکساندنە ، ئەو لێکۆڵینەوەیە لەسەر / ٢٢ / کرابوو

کە تووشی شێرپەنجەی پرۆستات بوو بوون تەمەنیان لە ٦٠ – ٧٠ ساڵ دەبوون کە کە خواردنی تێکەڵ لە ڕێژەیەکی زۆر لە دۆشاوی تەماتەیان ڕۆژانە خواردبوو بۆ ماوەی ٣ هەفتە بەر لەوەی نەشتەرگەری لابردنی ڕژێنی پرۆستاتیان بۆ بکەن بەم شێوەیە بینرابوو هۆی زیاد کردنی پەیتی لایکۆبین . لە شانەکانی پرۆستات و . بەرز بوونەوەی پرۆستات و D N A بە شێوەیەکی زۆر .

گوناهەکان لاشەو دڵ لاواز دەکەن و بەرگریان نامێنێت

لەو لاوازییانەی دڵیش کە تووشی مرۆڤ دەبن لە ئەنجامی لۆمەو سەرزەنشت کردنی ویژدان تێکچوونی باری دەروونی دڵەڕاوکێ یە : هەستکردن بە تاوان و گوناهکردن ئەم نەخۆشیانە لەگەڵ خۆی دێنێ :

١) نەخۆشی دڵەڕاوکێی و وەسوەسە .

٢) دروست بوونی واهیمەی نەخۆشی بوون بێ ئەوەی لە حەقیقەتدا نەخۆشییەکی جەستەیی دیاری هەبێ .

٣) هەڵچوونی بێ سەروبن و لە دەستدانی هاوسەنگی کەسایەتی ئەبنەهۆی دروستبوونی ڕەفتارێك خاوەنەکەی هەست دەکات لەکارو فەرمان و هاوسەرگیری پەیوەندی مرۆڤایەتی شکستی خواردووە .

ووتەی ناوداران

١) ئەخلاق و گەورەیی پیاوانی گەورە لە ڕەفتاریاندا لەگەڵ پیاوانی بچووکدا دەردەکەوێت

(کارلایل)

٢) ئەدەب یان خۆشەویستی خەرجی نیە ، بەڵام هەموو شتێك ئەکڕێ . (متناجیوو)

٣) لایەنی زانست بگرەو مێشکت لەلاشەت زیاتر بەکار بهێنە . (ژ ر ژ بانە)

٤٥) کەسێ ئەقڵی زاڵ بکات بەسەر هەوەسەکانیدا بەهێزترین مرۆڤی سەرزەوی یە .

حەزرەتی عەلی رضي الله عنه .

٦) لە دونیادا تەنها کەسێك سەرکەوتووە چاوی لە دەستی کەس نەبێ و هەموو شتێك لەخۆی داوابکات .

٧) تەنها کەسێك ئەتوانێ لە بارەی ئەدەب و پەروەردەی بەرزی خۆیەوە قسە بکات کە لە هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ خەڵکی بێ ئەدەب و بێ تەربیەتدا بە ئەدەب بمێنێتەوە .

(رەننە بنیامین)

٨) سامان و پایەی جوانی و هەموو قەشەنگییەکان بگرێتەوە بەڵام هیچ نیعمەتێك جێگەی ئەوان ناگرێتەوە (محمد حیجازی)

٩) ڕێزی ڕاستەقینە ئەبێ لە پێغەمبەرەوە ﷺ فێرببی کە تەنانەت لەمنداڵانیش سڵاو دەکات (جمال الدین ئەفغانی) .

هەندێ دەرمانی کوردەواری چارەسەری نەخۆشی دەکات

١) گیا قەیتەران : ئەم گیایە بۆ گورچیلە باشە دەکوڵێنرێت و پاشان دەیخۆیت .

٢) گوڵە فەقێ : بۆ نەخۆشی سك ئێشە باشە ئەمیش دەکوڵێنرێت و پاشان دەیخۆیت .

٣) ئاوی گەڵا بی : بۆ نەخۆشی گرانەتاو کەم خوێنی و جسم ئاوسان بەکاردێت ئەمیش دەکوڵێنرێت و پاشان دەخورێت .

٤) زەنجەبیل : بۆ ئەو کەسانەی کە زۆر سەرمایان ئەبێ دەکوڵێنرێت و پاشان یەك پیاڵەی لێ دەخورێت .

٥) گوڵە هێرۆ : بۆ کۆکەو ئیلتهابی سنگ بەکاردێت ئەمیش دەکوڵێنرێت و سێ ژەمە دوو پیاڵەی لێ دەخورێت .

دانایەك دەڵێ

١) هیچ ڕووناکیەك بەهێزتر نیە لە ڕووناکی دڵ .

٢) هیچ سووتێنەرێك بەهێزتر نیە لە تووڕەیی .

٣) هیچ جوانیەك ترسناکتر نیە لە هاوڕێی خراپ .

٤) هیچ دوژمنێك بەهێزتر نیە لە نەفس .

٥) هیچ خواردنێکی خۆش و بەتام تر نیە لە لەش ساغی .

٦) هیچ شتێکی تاڵ تاڵتر نیە لە هەژاری .

٧) هیچ قورساییەك قورستر نیە لە قەرز .

سەرکەوتن

سەرکەوتن بەدی نایەت بەم سێ هۆکارە نەبێ ؟

١) ناسینی دوژمن .

٢) داڕشتنی نەخشەی چۆنێتی بە پلەی سەرکەوتن .

٣) لێبڕان و بەخشینی هەموو ووزەو توانایەك .

قازانجی ووتە

ئەگەر قازانجی بۆ براکەت نیە با زیانیشت بۆی نەبێ ، ئەگەر دڵی براکەت خۆش ناکەی خەفەت و هەواڵی دڵتەزێنی مەدەرێ ، ئەگەر مەدح و سوپاسی براکەت ناکەی زەمی مەکەو قسەی پێ مەڵێ .

یەکەمەکان

- یەکەم شت کە خوادروستی کرد قەڵەم بوو .
- یەکەم چیا لەسەر زەوی دانرا چیای (ابی قبیس) بوو .
- یەکەم مزگەوت لەسەر زەوی (مسجد الحرام) بوو .
- یەکەم مناڵی ﴿ ئادەم علیە السلام) قابیل بوو .
- یەکەم کەس کە تەوافی کرد (ابراهیم علیە السلام) بوو .
- یەکەم کەس کە بە عەرەبی قسەی کرد (اسماعیل علیە السلام) بوو .
- یەکەم کەس کە قەڵغانی دروست کرد (داود علیە السلام) بوو .

- یەکەم منالّ کەموسولّکمان بوو (علی رضي الله عنه) بوو .
- یەکەم کەس کە بانگی فەرموو (بیلال رضي الله عنه) بوو .
- یەکەم شەهید لە ئیسلامدا (سومەیەو یاسر دایك و باوکی عەمار رضي الله عنهم) بوون .
- یەکەم کەس قورئانی کۆکردەوە (ابوبکری صدیق رضي الله عنه) بوو
- یەکەم کۆچی کرد بۆ مەدینە (مصعب بن عمیر رضي الله عنه) بوو .
- یەکەم کەس کەمزگەوتی دروست کرد لە ئیسلامدا (عەمار رضي الله عنه) بوو

دوو ڕۆژ لە ژیان

* ژیان دوو ڕۆژە : یان ئەوەتا ڕۆژ ڕۆژی تۆیە کاربە دەست و قەڵەم ڕەویت ئەو کاتە خۆبەزلزان و لوت بەرز مەبە .

* یان ئەوەتا ڕۆژی تۆ نیەو شکست خواردووی نارەجەت و بیّ ئارام مەبە .

بە سکیّ (٨) منداڵ و بە (٢) ساڵ (١٤) منداڵ

(باکالینا شیناز) ئافرەتێکی ئیطالیە ،منداڵ بوونی ئەم ئافرەتە سرووشتی نیە زۆر دەگمەنە چونکە بە سکیّ (٨) منداڵی بووە هەمووشیان تەندروستیان باشە ئەوەی شایانی باسە ئەم ئافرەتە ساڵی پێشتریش هەر بە سکیّ (٦) منداڵی بووە بەم جۆرە بە (٢) ساڵ (١٤) منداڵی بووە .

چوار ڕەوشت

ئەگەر کەسێك چوار ڕەوشتی تیابوو ئەوە ئەو کەسە بەختەوەری دونیاو قیامەتە :

١) ئەگەر چاوت پارێزراو بوو لەحەرام .

٢) ئەگەر زمانت بەخێر ئەدوا .

٣) دڵت ڕق و کینەی تیانەبوو .

٤) ئەگەر ئارەزووی شەڕکردنت نەبوو ئەوە شیفات بۆ هاتووە .

پیاوچاکێك ووتی : دڵ شەش شتی هەیە

١- ژیان .	٤- نەخۆشی .
٢- مردن .	٥- ئاگاداری .
٣- تەندروستی .	٦- نوستوویی .

عبدالله کوڕی مسعود ﷺ دەفەرموێ :

به دوای دڵتدا بگەڕێ لە سێ جێگەدا ئەگەر لەو سێ شوێنەدا دڵت نەدۆزییەوە ئەوە دڵت مردووە داوا لە خوابکە کە دڵت پێ ببەخشێ ئەو سێ شوێنەش ئەمانەن :

١) لەکاتی گوێگرتن لە قورئان .

٢) لە کۆڕو کۆمەڵێکدا کە یادی خوای گەورەی تێدا بێت .

٣) لەکاتی تەنیاییدا .

خۆت بە دوور بگرە لە شەش ڕەوشتی خراپ تاکو دڵ و دەروون و لاشەت ئارامی وەرگرێ

١) خەفەت مەخۆ بۆ ئەوەی لە دەست چووە .

٢) غەمێك هەڵمەگرە کە پێت نەگەشتووە .

٣) عەیب لە کەسێکدا دەرمەهێنە کە لە خۆتدا هەیە .

٤) داوای پاداشتێ مەکە کە نەتکردووە .

٥) بە ئارەزوو شەهوەتەوە سەیری کەسێك مەکە کەخاوەنی نیت .

٦) تووڕە مەبە لە کەسێك کە تووڕەییەکەت زیانە بۆت .

ئەوزاعی دەڵێت

پێنج شت صەحابیەکان و تابیعین لەسەری بەردەوام بوون :

١- پێویستی لەگەڵ جەماعەتدا بوون .

٢- شوێن کەوتنی سوونەتەکان .

٣- چاککردنەوەی مزگەوت و ئاوەدانکردنەوەی .

٤- خوێندنی قورئان .

٥- کۆشش لە ڕێی خوادا .

ئەگەر

*- ئەگەر نەزان بوویت بپرسە .

*- ئەگەر هەڵەت کرد پەشیمان ببەرەوە .

*- ئەگەر پەشیمان بوویتەوە وازی لێ بهێنە .

*- ئەگەر چاکەت لەگەڵ کەسێکدا کرد بیشارەوە .

پرتەقاڵ

سوودەکانی بۆ ئازاری سنگ و کۆکەو بەهێزکردنی جگەرو تازە کردنەوەی سوڕی خوێن و پاککردنەوەی ڕیخۆڵەکان بە کەڵکە، ئەگەر ئاوی پرتەقاڵ لەگەڵ ئاوی لیمۆترش تێکەڵ بکرێ دەبێتە هۆی پاراستنی لەش لە زۆر نەخۆشی هەر لەبەر ئەوە بە گەورەترین و بە سوودترین میوەی زستان دادەنرێت ، توێکڵی پرتەقاڵ بۆ ڕۆماتیزم بە کەڵکە ئەوەش بەوەی بخرێتە سەر شوێنی ئازارەکە بۆ ماوەیەکی کەم ئازارەکەی لادەبات .

ئایا ئەزانی ؟

- ئایا ئەزانی بەڵێنی خۆشەویستی وەفایە ؟
- ئایا ئەزانی بێدەنگ بوون نیوەی ئیمانە ؟
- ئایا ئەزانی ڕازی بوون بە کەم نیوەی ژیان بەسەر بردنە ؟
- ئایا ئەزانی زانینی واجبات نیوەی عیلم و زانستە ؟
- ئایا ئەزانی شێوەی پرسیارکردن بەجوانی نیوەی وەڵامە ؟
- ئایا ئەزانی برسێتی نیوەی ڕۆژووە ؟
- ئایا ئەزانی سەرزەنست کردن نیوەی ئاشتبوونەوەیە ؟
- ئایا ئەزانی خەفەت نیوەی پیریە ؟
- ئایا ئەزانی هەواڵی دۆست پرسین نیوەی سەردانیەتی ؟
- ئایا ئەزانی شوێنکەوتنی ئارەزوو نیوەی شێتی یە ؟
- ئایا ئەزانی هاوڕێ لەگەڵ بوون نیوەی ڕێگەیە ؟

دەڵێن لە شەش کاتدا دەست پێشخەری بکەن

١- دەوڵەمەندیەك سەرکەشتان دەکات .

٢- نەخۆشیەك کە ئەتان خەوێنێ .

٣- پیریەك کە ئەتان خلافێنێ .

٤- مردنێك کە ئەتان بڕێتەوە .

٥- دەججال کەخراپترین گومبوویەکی چاوەڕوان کراوە .

٦- دوا ڕۆژ کە زۆر تاڵ و ناسۆرترە .

لامارتين دەڵێت

١- حەوت ساڵ لێی بکۆڵەرەوە بەر لەوەی هەواڵێك بسەلمێنی !
٢- حوکومەتە زۆردارەکان لە درندەی کێوی خراپترن !
٣- وەڕینی سەگ زیان بە هەور ناگەیەنێت !
٤- خوالەگەڵ هێزدا نیە لەگەڵ ڕەوادایە !
٥- خۆت چاك بکە تا خەڵك بۆت چاك بن !
٦- ڕەسەن ڕێزت گرت شەرمەزار دەبێ بەڵام نارەسەن شێت و هار دەبێ !

ڕاوێژ کردن

ئەگەر ویستت لە کاتێکدا ڕاوێژ بکەی بەکەسێ ئەوا تەماشا بکە بزانە ئەو کەسەی کە ئەتەوێت ڕاوێژی پێ بکەی ئیش وکاری خۆی چاك جێ بەجێ دەکا ، خۆ ئەگەر لەکاری خۆیدا خێر بکات یان خێر بەدەست نەهێنێ ئەوا تۆش سوودی لێ نابینی و بۆ تۆ چاکتر نیە وەك لەخۆی .

کاریل دەڵێت

گەورەترین دوژمن ئەوەیە : باوکێك قەرزاری کۆببێتەوە لەسەری ، دایکێك ڕێگەی چەوتی بگرێ ، کەسێك شانازی بەجوانیەکەیەوە بکات ، منداڵێك هیچ تێ نەگات

حاڵەتی بڕوادار جێی سەرسوڕمانە

خواهەرچی بۆ بڕیار دەدات بەخێر بۆی تەواو دەبێت ، ئەگەر ئازارو نارەحەتی پێگەیشت خۆی ڕادەگرێت و صەبر دەکاو سەرەنجام دەبێ بەخێر بۆی و ئەگەر خۆشی و شادییەکی پێگەیشت سوپاسی خوادەکات و سەرەنجام ئەوەش دەبێ بەخێر بۆی .

دەڵێن

سەگێك بە دوای ئاسکێکدا ڕای دەکرد ئاسکەکە بە سەگەکەی ووت : تۆ بۆ پێم ناگەیتەوە سەگەکە لێی پرسی بۆچی ؟ ئاسکەکە ووتی چونکە من لەبەر خۆم ڕادەکەم ، بەڵام تۆ بۆ خاوەنەکەت ڕادەکەیت !

ئیبن تەیمیە ﷺ دەفەرموێ

چاکەکردن و لێبووردن بەرانبەر بەخەڵکی لە پێشترە وەك لەخراپە کردن و تۆڵەسەندن بەرانبەر خەڵکی هەروەك هاتووە لە فەرموودەدا ئیمام هەڵە بکات لە لێبووردندا چاکترە لەوەی هەڵە بکات لە سزاداندا ، هەڵە کردن لە پیاهەڵداندا ئاسانترە وەك لە هەڵە کردن لەخراپ باسکردندا ، بەخشین بە دەوڵەمەند خێرترە وەك لە هەڵە کردن لە بێ بەش کردنی هەژاردا ، لێبووردن لە تاوانبار خێری زیاترە وەك لە سزادانی بێ تاوان

ئیمامی عەلی ﷺ فەرمووی :

باشترین هاوەڵ لای خوای گەورەئەو هاوەڵەیە کە لەگەڵ هاوەڵانیدا باش بێت و هەروەها باشترین دراوسێ لایخوای گەورە ئەو دراوسێیە لەجوانترین شێوەدا هەڵسوکەوت بکات لەگەڵ دراوسێکەیدا .

مالیکی کوڕی دینار دەڵێت :

هەرکەسێك لە گوڵی ژیانی دونیا دورکەوێتەوە ئەوا بەسەر ئارەزووی خۆیدا زاڵ بووە

هەرکەسێکیش دڵخۆش بێ بە پیاهەڵدانی درۆ ئەوا شەیتان توانیویەتی بچێتە دڵیەوە

چەند ووتەیەك

لە ووتە بە نرخەکانی ئیمامی غەزالی دا ﷺ دەڵێت : ئەو کەسەی تەمەنی لەچل ساڵ سەرکەوت و خراپەی لەچاکەی زیاتر بوو باخۆی بۆ ناو ئاگری دۆزەخ ئامادە بکات . وە دەڵێت ك ئەگەر خوای گەورەبەندەیەکی خۆی خۆش نەوێت ئەوا بە دونیاوە خەریکی دەکات ەبەست لەو بەندانەیە کە لە خوایاخی دەبن .

ئیمامی غەزالی ﷺ دەڵێت : هەرکەسێك سەعاتێك لە تەمەنی بەزایە بدات مانای وایە ناڕەحەتی ڕۆژی قیامەتی زیاتر درێژە دەکێشێ . هەروەها دەڵێت خوای گەورەفریشتەی بەدی هێناوە عەقڵی پێ بەخشیوە بەڵام ئارەزووی نەداوەتێ . ئاژەڵیشی بەدی هێناوە ئارەزووی داوەتێ بەڵام عەقڵی نەداوەتێ . بەڵام ئادەمیزاد هەردووکیانی هەیە جا ئەگەر عەقڵی زاڵ بوو بەسەر ئارەزووی دا ئەوا ل فریشتە چاکترە خۆئەگەر ئارەزووی زاڵ بوو بەسەر عەقڵیدا ئەوا لە ئاژەڵ کەمترو خراپترە .

یەحیای کوڕی مەعاز دەڵێت :

ئەو کەسەی کەیادی مردن زۆر دەکاتەوە لە پێش ئەجەلیدا نامرێت لەگەڵ ئەوەشدا تووشی سێ خێری چاك دەبێت ك

١) زوو تەوبە کردن وانە زوو تەوبە دەکات .

٢) بە بەشی خۆی ڕازی دەبێت .

٣) لە خواپەرستیدا چالاك دەبێت .

دەڵێن عبدالملك ی کوڕی مەروان

دەڵێن عبدالملك ی کوڕی مەروان مۆڵەتی خواست و چوو بۆلای موعاویە (ڕ . خ) لە پاشاندا سەلامی لێکرد و دانیشت لە پاش ئەوەی لە قسەکانی بووەوە هەستاو ڕۆیشت . موعاویە (ڕ . خ) ووتی : ئەم گەنجە زۆر بە ئەدەبە هەندێ لە ئامادە بووان ووتیان : بەڵێ ئەی ئەمیری موسوڵمانان چوار ڕەوشتی جوانی گرتووە و چواری واز لێ هێناوە :

١) چاکترین کەس لە بەرامبەری دەگری .

٢) چاکترین قسە دەکات .

٣) بەچاکترین شێوە گوێ دەگرێت گەر قسەی بۆ بکرێ .

٤) چاکترین وەفای دەبێت لە پەیماندا .

وازی لەم چوارشتە هێناوە :

١) وازی لە سوعبەت کردن لەگەڵ کەسێ کە پێی ناخۆش بێ .

٢) وازدێنێ لە دانیشتنی ئەوانەی کە ناگەڕێنەوە بۆلای خوا.

٣) تێکەڵی ئەو کەسانە نابێت کە ئەدەبیان تیا نیە .

٤) واز لەو ووتەو کردارانە دێنێ کە بەکەڵك نایەت .

دانایان ووتویانە

*- ئەو کەسەی لە باوك و دایکی یاخی بێت بەختەوەری لەمنداڵەکانی نابینێ .

*- ئەو کەسەی لە ئیش و کاریا ڕاوێژ نەکات ناگاتە مەبەستی خۆی .

*- ئەو کەسەی نەگونجێ لەگەڵ خێزانیا چێژو خۆشی ژیانی دەڕوا .

*- هەروەها ووتراوە ئەو کەسەی زمانی درێژ بێت چاکەی بەتاڵە .

خۆر

خۆر بەو مەزنیە کە هەیەو ئەو هەموو ئەستێرانە بە دەوریدا دەسوڕێنەوە ئەوەی لە یاد ناچێ کەمیوەیەك بەسەر درەختێکەوە ماوە پێ بگات وەك بڵێ لەم گەردوونە پان و بەرینەدا کارێکی تری نەبێ بیکا .

مەنصوور حلاج بە هەندێ لە سەرۆکەکانی ووت :

ئەو کەسە ڕاستی ووتووە کە دەڵێ : سەگەکەت برسی کە دوات دەکەوێ قەڵەوی بکەیت دەتخوا ئەبو عەباسی طوسی پێی ووت : ئەی ئەمیری موسوڵمانان بترسە لەوەی کە کەسێکی تر بە پارچە نانێك بیگرێ و دوای ئەو بکەوێ و واز لە تۆ بهێنێ .

لۆرد بایەرۆن دەڵێت :

ئەو کەسەی هەست بە سەرما بکات بەخەفەت خۆی داناپۆشێ بەڵکو بەو کەلوپەلەی کە لەبەری ئەکات ، ئەو کەسەی کە باران تەڕی ئەکا خۆی بە ئەندێشە ووشك ناکاتەوە بەڵکو بە ئاگر . تۆش ئەگەر تووشی دەردێك یاخەفەتێك هاتی نابێ بگری و فرمێسك بڕێژی بەڵکو ئەبێ بە ژیری بێ ! ! ! چونکە ژیری تیماری هەموو دەردێکە .

وتەی زێڕین

*- ژیان خۆشە بەڵام داخەکەم هەموو هیوایەکی تیا نایەتە دی .

*- ژیانی پیر وەکو گڕی مۆمی دەم با وایە .

*- ژیری و هوشیاری پێویستیان بە بەرامبەر نیە .

*- ژیان وای فێرکردم کە شتێکی لێوە فێرببم .

*- ژمارەی مرۆڤ چەندە ئەوەندەش بیرو ڕا هەیە .

سوودەکانی ترێ

ترێ شتێکی زۆر خۆش و بەتامە و سوودێکی زۆری هەیە ، هەندێك لە دکتۆرە پسپۆڕەکان ئامارەی لێ دەکەن و دەڵێن بە نەخۆشێك کە کەم خوێن بێت ترێ و مێوژ بەکار بهێنێت پلەی خوێن زیاد دەکات و دەماغت بە هێز دەکات و ناوکەکەشی بۆ زۆر نەخۆشی باشەو کەڵکی زۆرە .

پەلەکردن لە شەیتانەوەیە لە لە پێنج کاتدا نەبێت

١) خواردن دانان بۆ میوان .

٢) بەرێکردنی مردوو .

٣) بەشوودانی کچ کەپێگەیی .

٤) دانەوەی قەرز کە لەسەرت بوو .

٥) تەوبە کردن لەگوناهو تاوان .

دراینەن ئۆفند دەڵێت :

*- هەڵە وەك پوش وایە دەکەوێتە سەر ئاو .

*- ئەو کەسەی دەیەوێ بۆ مرواری بگەڕێت دەبێت بچێتە ژێر ئاو .

*- وە دەڵێت : هەموو جۆرە هیوایەك و تەماعێ ڕێدراوە تەنها ئەوە نەبێ کە دەتگەیەنێتە ئامانج لە ڕێگای ناخۆش و ناڕەزایی مرۆڤایەتیەوەو نەزانیەوە .

*- بەختەوەر ئەو کەسەیە کە سوود لە ڕابردووی وەردەگرێ و گەرم و گوڕە بۆ ئێستای وە گەشبینە بە داهاتووی .

وتە جوانەکان

*- زەردەخەنە پرشنگێکە لە پرشنگەکانی هەتاو .

*- زۆردار سەریش کەوێ تەمەنی کورتە .

*- زانا ئەو کەسەیە کە لە نەزانەوە فێری شت بێ .

*- زۆر کەم تووشی هەڵە ئەبی ئەگەر وریا بی .

*- زێڕی بێگەرد لە ئاگر ناترسێ .

*- زمانی نەزان کلیلی گۆڕیەتی .

*- زۆرزان کەم دەدوێ نەزان زۆر دەدوێ .

نیعمەتەکانی خوای گەورە

نیعمەتــەکانی خــوای گــەورە هێنــدە بەســەرمانەوە زۆرن کــە لــە ژمــارە نایــەت سوپاســگوزاری بەرەکــەت و بــەردەوامیان پــێ دەبەخــشێ بیــربکەرەوە ئایــا تاچــەند سوپاسگوزاری ، سوپاسگوزار بە .

هــەتا کلیلــی بەختــەوەری بــە دەســتیانەوەیە دونیایــەك ئــەزموون و لێهــاتوویی پــێ بەخشرا .

بیــر بکەرەوەو سوپاسگوزار بە بیــر لەخودی خۆت بکەرەوە ، بیــر لە کەس و کارو خانەوادەو کار تەندروستیت بکەرەوە ، بیــر لە هاورێکانت ژیانی دەوروبەرت بکەرەوە ، سوپاسگوزاربە .

ئەوەی دۆستی لە دەستچوو

لەیادت بێ ڕابردوو تەنها ئەزموونە بەلاّم ژیان لەگەڵیدا خەم خواردنە بۆی شێتی و بکوژی ئیرادە لە ناوبەری ژیانی ئێستەیە ، دۆسیەی ڕابردوو لای ژێرەکان داخراوە تەنها بۆ کاری زۆر پێویست نەبێ ناکرێتەوە . بە هەموو ئەو شتانەی کە تیایەتی لە ئەرزیشدا هەڵگیراوە . . ئەوەی خراپ کردووە خەفەت بۆی تازە چاکی ناکاتەوە ئەوەش کەباشت کردووە تازە ڕۆشت و ناگەڕێتەوە بەڵکو تەنها دەتوانی وەك ئەزموون سوودی لێ وەرگری لە ڕابردوودا مەژی ، ئایا دەتەوێ ئاوی ڕووبار بۆ دواوە

بگەڕێتەوە یان دەتەوێ خۆر لە خۆرهەلاّتەوە بگەڕێتەوە ، یان منداڵ بۆ ناو سکی دایکی بگەڕێتەوە ، یان فرمێسك بۆ چاوەکان بگەڕێتەوە ن ئەمانە مەحاڵن بۆیە باشتر وایە خۆتیان پێوە سەرقاڵ نەکەی چونکە بە خەمخواردن بۆ ڕابردوو ژیان لەگەڵیدا ئێستەت دەبێتە گریان و خەم و ناخۆشی .

ئەوەی لە ژیاندا هەمیشە بەرەو پێش هەنگاو بنێی ، ئامۆژگاریت دەکەم ! پەردەکانی پاشگەز بوونەوەی بڕوخێنە .

زۆرجار لە ڕووداوێك بێزار بووین و دواتر بەخێر گەڕاوە بەسەرماندا زۆر لە کارێکدا ســەرکەوتوو نــەبووین و دواتــر سوپاســی خوامــان کــردووە لەســەری ، گەشــبین بــە بەخواکارەکانت بۆ ئاسان دەکا .

هەرشــتێکت بەســەر هــات هانــا بــۆ خوابــەرە ن هەرشــتێکت ویــست داوا لــە خوابکــە گومانی باشی پێ بەرە چونکە چۆن گومانی پێ بەری بەو جۆرە دەبێ لەگەڵتدا .

هەندێ کەس سەرقاڵن بە دەرەوەو خۆیان و ماڵی خۆیانیان بیربردۆتەوە لەکاتێکدا مرۆڤ پێش هەموو شتێ بەرپرسە لەماڵ و منداڵی خۆی .

مرۆڤ هیچ کات لەیەك قاڵبدا نامێنێتەوە هەموو بارو زروفێکی بەسەردا دێت ، بۆیە دەبێ هەمیشە چاوەڕوانی دەروی خێر بێ و بزانێ کە لەگەڵ هەموو ناخۆشیەکدا خۆشیەك هەیە .

گەر بتەوێ خۆت بکەی بە کەسێکی تر ئەوا خۆشت بیردەچێتەوەو ناشبیت بە ئەو باشتر وایە تەنها خۆت بیت چونکە تۆ گەورەیت و توانای زۆرت هەیە .

باوەڕ بوون بە خواژیانێکی ئارام بۆ خاوەنەکەی دەستەبەر دەکات چونکە هەر خوایە بەختەوەری و دەرویش تەنها لە باوەڕەوەیە .

یادی خوائارامیە .... بۆ دڵەکان خۆشیە .... بۆ دەروونەکان بەختەوەرییە .... بۆ کەسەکان ، یادی خوابکە تاخواش یادت بکات .

بە نەرم و نیانی دەتوانی زاڵ بی بەسەر ڕێگرەکانی بەردەم بەختەوەریدا بزانە گەر نەرم و نیان نەبی خەڵك لە دەورت کۆنابنەوە .

حەسوود هیچی دەستناکەوێ لە حەسوودی بردنەکەیدا ، تەنها خم و پەستی و توورەیی نەبێت ، دواڕۆژیش بەرهەمی کارەکەی لە بەرهەمی دونیای باشتر نابێت .

ژیان بەجیاوازیەکانیەوە جوانە ، ئەگەر هەمووان وەك یەك بیر بکەینەوە کەواتە : بیرناکەینەوە . . لە بەڵاگەو نیشانەکانی گەورەیی خواش جیاوازی ڕەنگ و زمان و بیرکردنەوەمانە .

کەرەوز و سوودەکانی

١- دەرمانە بۆ ڕۆماتیزم و ئازاری جومگەکان .

٢- هێزی دڵ و سی و جگەر زیاد دەکات .

٣- کاری گەدە ئاسان دەکات .

٤- خوێنی خەست تەڕ دەکاتەوە .

٥- تام و بۆنی دەم خۆش دەکات .

٦- گورچیلەو میزەڵدان پاك دەکاتەوە .

٧- بۆ هەناسە توندی باشە .

ڕۆژێك دەبێ شەوبێ

عەلی کوڕی ابوطالب ﷺ دەفەرموێ : سەردەمێك دێتە پێشەوە تەنها فێڵبازێك لە پشت دەبێت و – تەنها لەخوانەترس قسەخۆش دەبێت و– تەنها خاوەن ویژدان بێ دەسەلات دەبێت و– خێر بە سەرانە دادەنێت و – سیلەی ڕەحم بەمنەت دادەنێت و– پەرستن بە دەستدرێژی کردنە سەر خەلك دادەنێت و – ئافرەت بە دەسەلات دەبێت و – پرسا بە بەندە دەکرێت و منداڵ دەبێت بە گەورەو سەردار ......

ووتەی ووتان فەرەنسی /

١– ئەگەر ویستت دایکێك بناسی مناڵەکەی بدوێنە .

٢– شکست خواردوو زیاتر خوازیاری جەنگە .

٣– بۆ چاوانی نەخۆش دونیا تاریکەیە .

٤– ڕێوی وا (تصور) ئەکا کە هەمووان وەك خۆی مریشك ئەخۆن .

٥– ژنی لاڵ هەرگیز بە دەست مێردەکەی لێدانی نەخواردووە .

٦– کەسێك گوناح دەکا کە قازانجی لێ وەرناگرێ .

٧– زەواجی زوو هەڵەیە هی درەنگ گەورەترە .

٨– ژیان بۆ ئەوەی ئاسوودە بێت پیاو دەبێت کەڕو ژن دەبێ کوێر بێ .

٩– ژیان پیازێکە کەمرۆڤ بە فرمێسك ڕشتنەوە تەمەنی لە گەڵدا خەرج دەکات .

١٠– نیوەی ژیان تێدەپەڕێ بێ ئەوەی تێبگات ژیان چی یە .

١١–نیوەی یەکەمی ژیان بۆ چاوەڕێ کردنی نیوەی دووەمی سەرف دەبێ .

١٢– ئەگەر ویستت کەسێ بناسی تواناو دەسەلاتی بدەرێ .

باش بخۆ باچاك بڵێی

ابوالحسن ساذلي ئامۆژگاری یەکێك لە قوتابیەکانی ئەکات و ئەڵێ : ڕۆڵە ئاوەکە سارد بکەرەوە ئینجا بیخۆرەوە چونکە ئەگەر ئاوی گەرمت خواردەوە ئەوا بە نابەدڵی ئەڵێیت ﴿ الحمدلله ﴾ بەلام ئەگەر ئاوی ساردو سازگارو فێنکت خواردەوە ووتت ﴿الحمدلله ﴾ ئەوا هەموو پارچەکانی لەشت ئەڵێن ﴿ الحمدلله ﴾ .

وەك كێ بم باشە

شێخ جونەیدی بەغدادی ﷺ ڕۆژێك ڕوودەكاتە موریدەكانی و دەڵێ : موریدی دەبێ دڵی وەك دڵی حەزرەتی ئیبراهیم علیه السلام وابێ . وەك حەزرەتی ئیسماعیل علیه السلام تەسلیمی قەزاو قەدەر بێ . وەك حەزرەتی داود علیه السلام غەمبار بێ. وەك حەزرەتی عیسا علیه السلام بە هەژاری ڕازی بێ . وەك حەزرەتی ئەیوب علیه السلام بە ئارام بێ . وەك شەوقی حەزرەتی موسا علیه السلام بێ لە دڵسۆزیشدا شوێنكەوتەی ﴿ محمدالمصطفی ﷺ ﴾ بێت .

بەیانی باش

وتیان بە پێشەوا شافعی ﷺ بەیانیت باش فەرمووی بەیانیم چۆن باش بێ ؟ لە كاتێكا كە ڕۆژی كردۆتەوە خوای گەورە داوای بەجێ هێنانی فەرزەكانم لێ دەكات . پێغەمبەری خوا ﷺ داوای ئەنجامدانی سوننەتەكانم لێ دەكات منداڵەكانیشم داوای پارەو لوقمەی نانم لێ دەكەن . فریشتەكان چاوەڕوانن شتێك بڵێم و بینووسن لەسەرم . شەیتان لە كەمینایە بۆم . نەفس بە ئارەزوو مەستی كردووم . ئینجا فریشتەی گیان كێشانیش داوای ڕۆحم لێ دەكات ! ! .

زانایی و دانایی لە كێوە فێردەبی

پرسیاركرا لە زانایەكی خاوەن ڕابردوو كە ئایا زانایی و دانایی لە كێوە فێردەبین ؟ ئەویش لە وەڵامدا وتی : لە پیاوی كوێرەوە : چونكە پێ هەڵناگرێ و هیچ هەنگاوێ نانێ هەتا بە تەواوی بە گۆچانەكەی دڵنیا نەبێ كە جێ پێی قایم و بتەوی هەیە .

ناخۆشترین كارەسات لە ژیانمدا ئەوەیە ك لە بیركردنەوە بێزار بین . بەتایبەتی بیركردنەوە لەو كەم و كورتیانەی هەمانە .

یەك كردارو دوو هەڵوێست

پیاوێك زۆر بە ناشیرینی قسەی بە (عەمری كوڕی عبید) دەڵێت و هیچی تیا ناهێڵێتەوە كە پیاوەكە تەواو بوو عەمر وتی : خواپاداشتی خێرت بداتەوە لەسەر قسە ڕاستەكانت و لێت خۆش بێ لەسەر ناڕاستەكانت .

سێ چرای دیوان

عبداالله ی کوڕی عباس ﷺ دەڵێت :

چاکە نوورە لە دڵدا ، جوانیە لە ڕوخساردا _____ خراپەو تاوان تاریکی یە لە دڵدا

هێزە لە لەشدا ، فراوانیە لە ڕۆزیدا _____ ڕەشیە لە رووخساردا ، لاوازییە لە لەشدا

خۆشەویستیە لە دلاَندا _______ کورتیە لە ڕۆزیدا ، ڕقە لە دلاَندا

چراگا

بێدەنگی هەیبەتێك دەدات بەمرۆڤ کە هەرگیز لە گەرمەی بەهێزترین ووتەدا ئەو هەیبەتەی دەست ناکەوێ .

شیرینی ووتەیەك

سەرشۆڕی و نەدامەتی تەواو لەوەدایە دەستت بەتاڵ بێت و ڕوونەکەیتە خواکۆسپ و تەگەرەت کەم بێتەوە و بارنەکەیت بۆلای خوا.

عەلی کوڕی ابوطالب ﷺ لە ئامۆژگارییەکی دا

دەفەرموێ : هاوڕێیەتی کەسێك مەکەن ئەگەر ئەم شتانەی تیادا نەبوو !

١- قسە دەکات بێ ئەوەی سوودی هەبێت .

٢- تووڕە دەبێت بەبێ هۆ .

٣- دۆست و دوژمنی خۆی ناناسێ .

٤- نهێنی خۆی لای هەموو کەس ئەدرکێنێ .

٥- لە قسە کردنیدا ڕاستگۆ نانوێنێ .

دڵی مرۆڤی ئیماندار وەك درەخت وایە

١) تۆوی درەخت چاکەیەتی .

٢) گڵەکەی پاکیی یەتی .

٣) ئاوەکە بڕوا قورئانە

پرسیان

له موسوڵمانێکیان پرسی تۆ چۆن موسوڵمان بووی یەکەم جار ئەویش لە وەڵامدا فەرمووی :

قەبرم دەدی کە زۆر ترسناکە کە تیایدا ، وە ڕێگەیەکی زۆر دورو درێژم ئەهاتە بەرچاو کە هیچ توێشوویەکم پێ نەبێ ، جابۆیە بیرم دەکردەوەو موسوڵمان بووم .

چەند ووتەیەك

١- ئەدەب جوانترین کارە .

٢- زانیاری میراتە

٣- عیبادەت زاد و تێشووە .

٤- لە بەخشینی کەم شەرم مەکە چونکە نەبەخشین کەمترە .

٥- لەجیاتی ئەفرین کردنی تاریکی مۆمێك بۆ ڕووناکی دابگیرسێنە .

٦- پەشیمانی کەس ئاوڕی لێ ناداتەوە .

٧- ئاقڵ هەڵەیەکی کرد دووبارەی ناکاتەوە .

باشترین شت ئەم چوارەیە

١- باشترین شت بۆ ئەو کەسەی لێت زویر بوو لێبووردنە .

٢- باشترین شت بۆ ئەو کەسەی گوێت بۆ بگرێ قسە نەبڕینەو قسەی زۆر .

٣- باشترین شت ئەوەیە ئەگەر چاکەت لەگەڵ نەکرا تۆ چاکەی لەگەڵدا بکە .

٤- باشترین شت بۆ دایکت ئەوەیە کە تۆ بەڕەوشت و جوان بی و دایکت شانازیت پێوە بکات .

چەند ووتەیەك

١- ئەگەر چاکە لێت تێپەڕ بوو شوێنی کەوە . ئەگەر خراپەیش بەرەو ڕووت هات پێشی کەوە .

٢- ئەگەر لە پاداشت کردنا دەستت کورت بوو ، با لە سوپاس کردنا زمانت شیرین بێ .

٣- ئاوو ئاگر یەك ناگرن .

٤- ئەو کەسەی دور دەخرێتەوە هاوڕێی نیە .

٥- ئەوماڵەی دڵ ڕەقی تێدا بوو هەموو کات بای سارد لەوێ یە .

٦- هەژاری یەکی بێ ئارام وەك چرایەکی بێ نەوتە .

٧- هاوڕێی خراپ چاوگەی ئازارە .

٨- داری ڕاست ڕەگی چەوتی هەیە .

٩- درەختی بتەو لە بای دژوار ناترسێ .

١٠- جوانترین ئارایشت زەردەخەنەیە .

١١- کەم زانین و زۆر وتن وەکو نەداری و زۆر خەرج کردن وایە .

١٢- زۆر ئاسانە کە بەچەرمەسەری خەڵك پێ بکەنێ بەڵام ئازایەتی لەوەدایە کە تووشی خۆت بڕو بۆی پێبکەنی .

١٣- پێشڕەوی چاك چاکترین ئامۆژگارییە .

١٤- پێنووس چاکترین چەکە .

١٥- هەتاوی زیندوو مردوو گەرم ناکاتەوە .

١٦- هێمنی دروستکراو شتێکی ڕووگەشە .

١٧- یاسا تۆڕێکە تاوانکاری بچووك دەگرێ .

١٨- کیسەی بەتاڵ ڕاست ناوەستێ .

١٩- گەشبینی باوەڕی هەموو شۆڕشێکە .

٢٠- گوڵێك زۆر کەس بۆنی بکات بۆنی نامێنێ .

٢١- ٩- گریان نەبوایە ڕێزی پێکەنین نەدەگیرا

٢٢- ناوی باش کراسێکە هەرگیز کۆن نابێ .

٢٣- مەزنترین خۆشەویستی خۆشەویستی دایکە .

چاکترین شت

١) چاکترین دەسکەوت پشت بەستنە بە خوای گەورە.

٢) چاکترین گومان گومانی باش بردنە .

٣) چاکترین جێگا بۆ هەڵگرتنی سامان صندوقی خێرە .

٤) چاکترین شت بۆ ناو دڵ ئیمان و یادی ﴿خوایە﴾ .

نۆ شت پێویستی بە نۆ شتی تر هەیە

١) ژیری پێویستی بە تاقیکردنەوە هەیە .
٢) خۆشەویستی پێویستی بە ئەدەب هەیە .
٣) نزیکی پێویستی بە هاوڕێیەتی هەیە .
٤) تەمەن پێویستی بە تەندروستی هەیە .
٥) فریاکەوتن پێویستی بە گرنگی پێدان هەیە .
٦) پلەو پایە پێویستی بە نەرم و نیانی هەیە .
٧) سامان پێویستی بە قەناعەت هەیە .
٨) دڵە ڕاوکێ پێویستی بە ئاسایش هەیە .
٩) هەوڵ و بۆچوون پێویستی بە سەرکەوتن هەیە .

چارەسەری نەخۆشی

ئەگەر کەسێك لە ئێمە نەخۆش کەوت با سوورەتی ﴿ الم نشرح لك صدرك ﴾ بخوێنێ و ئەگەر خوێندەوار نەبوو گوێی بۆ بگرێ و بیری لێ بکاتەوەو تووڕە نەبێ وە ئەگەر تووڕەش بوو بێدەنگ بێت و پەنا بگرێت بە خواو سوپاسی خوابکات لەو فەزڵەی یاوێتی بەسەریداو صەبری لەسەر بگرێ خوای گەورە شیفای دەدات .

فەرمانڕەوایەك

فەرمانڕەوایەك بەرخێکی دایە دەست لوقمانی حەکیم علیە السلام پێی ووت بۆم سەرببڕە و چاکترین شوێن و خراپترین شوێنیم بۆ بهێنە . لوقمانی حەکیم علیە السلام بەرخەکەی سەربڕی و دڵ و زمانەکەی بۆ هێنا فەرمانڕەواکە لە هۆکەی پرسی لە لوقمانی حەکیم علیە السلام ؟ لە وەڵامدا ووتی : ئەگەر پیس بوون لە دڵ و زمان پیس تر نیە . خۆ ئەگەر پاکیش بوون لە دڵ و زمان پاکترو خۆشەویست تر نیە .

ئیبن و زیاد

ئـیبن و زیـاد لـه پیـاوێکی پرسـی ئایـا پیـاوەتی چـیه لای ئێـوه ؟ ووتـی : چـوار تایبەتمەندین !

١) پیـاو دەبـێ واز لـه تـاوان کـردن بهێنـێ چـونکه کەسـێ تاوانبـار بـێ ڕێـسوایەو سەرکزەو پیاوەتی نیه .

٢) بارای دارای خۆی چاك بکات و خراپی نەکات .

٣) دەبێ پیاو هەستی جێ بەجێکردنی پێویستی خێزانەکەی هەبێ .

٤) دەبێ بزانێ لەخواردن و خوارتنەوه چیان پێویسته به پێی پێویست جێ بـەجێیان بکات .

سوودەکانی سێو

بەهۆی بـوونی هەنـدێ لـه ترشـەکان کـه تیایدایـه یارمـەتی هەرسـی خـۆراك دەدات و ڤیتامین (B و C) ی تێدایـه ئـاوی سـێو بـۆ نەهێـشتنی سکچوونی منـاڵان زۆر بـه سـووده کولاوی سێو یان شەربەت و مرەبای بۆ گەدەو ڕیخۆڵه باشه هەروەها بۆ ئەوانـەی کـه کـاری خوێندنەوەو نووسین دەکەن سوودی زۆر باشی هەیه .

ئارام گرتن

یەکێك له پیاوچاکەکان تووشی خێزانێکی خراپ هاتبوو ، به هەموو جۆرێ ژیانی لـێ تاڵ کردبوو بۆیه یەکێك له هاوڕێکانی پێـی ووت : تـەڵاقی بـدەو خـۆتی لـێ ڕزگـار بکـه . لـه وەڵامدا پیاوەکه ووتی : ئاخر دەترسم تەڵاقی بدەم و پیاوچاکێکی تری پێوه گیـرۆده بکـەم . ووتـی : دەکەواتـه چـارت چـیه ؟ پیاوەکـه ووتـی : ئـارام دەگـرم لەسـەر ئـەو فـەرموودەی پێغەمبـەره ﷺ کـه دەفـەرموێ : هـەر پیاوێـك ئـارام بگـرێ لەسـەر خراپـی خێزانـی : خـوای گەوره وەك ئەوەی حەزرەتی (ئـەیوبی) علیـه السلام پـێ دەبەخـشێ ، هـەروەها ئـافرەتیش به ئارام بێت لەسەر خراپی پیاوەکەی خوای گـەورەوەك (اسـیا) ی خێزانـی فیـرعەونی پـێ دەبەخشێ .

ژەهری مار بۆ چارەسەری خوێن مەین

کۆمەڵێ لە لێکۆڵەرەوەی ئوستralیەکان دوو جۆر پرۆتین لە ژەهری مار جیا ئەکەنەوەو دوای چەند تاقیکردنەوەیەک بۆیان دەرئەکەوێت کە نایەڵێ خوێن بمەیێت هەرچەندە ئێستا ئەم دەرمانە زۆر گرانە و یەک کیلۆگرام بە (٥٠٠) فرانکی فەرەنسیە بەلاّم زانایان ئومێدیان هەیە کە بتوانن پیشەسازی یانە دروستی بکەن .

درێژ ترین نامە :-

لە یەکێك لە دێهاتەکانی باکووری هندستان نامەیەك نێرا بۆ جێگایەك کە دوری نێوانیان (١٠٠) کم بووە بەلاّم پاشی (٦٢) ساڵ گەیشتۆتە جێگای مەبەست .

ووترا بە کەسێکی دەشتەکی

بۆچی خۆشەویستی ئەمڕۆ وەکو خۆشەویستی جاران نیە ؟ ئەویش لە وەلاّمدا وتی : بەڵێ خۆشەویستی دوێنێ لە دڵەکاندا بوو بەلاّم ئەمڕۆ گوازراوەتەوە بۆ گەدە .

نوکتە

کوردێك بە تورکێك ئەڵێت : مەرحەبا . ئەویش دەڵێت : گوێزم سەن : واتە چاوەکەم .
کوردەکەش دەڵێ :
وەلاّ منیش توویم سەن .

بەفری زەردیش باری

لە دوو ساڵی ڕابردوودا چەند ناوچەیەکی کۆریای باشوور دیاردەیەکی سەرنج ڕاکێشی بەخۆوە دی ئەویش بارینی بەفری زەرد بوو . سەرچاوەکانی کەش ناسی ئەو وولاّتە باسی لە تێکەڵ بوونی خۆڵ دەکەن بەباوە لە وولاّتانی چینەوە بەرەو ئەو وولاّتە هاتووە . شایانی باسە : چاودێرانی بارودۆخی ئاو هەواپێیان وایە کە ئەو بەفرە زیان بەخشە چونکە خوێی مەعدەنی تێدایە کە کاریگەری خراپی بۆسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە

ئایا دەزانی ؟

١- ئایا دەزانی ؟ باشترین مامۆستا ئەو کەسەیە کە لە خۆیەوە دەست پێدەکات .

٢- ئایا دەزانی ؟ یەکەم کتێب کەچاپ کرا کتێبی دیوانی (مەولانا خالیدی نەقشبەندی) بوو لە تورکیا لە ساڵی (١٨٤٤) چاپ کرا .

٣- ئایا دەزانی ؟ بۆ یەکەم جار فڕۆکەی (هەلیکۆپتەر) لە ئەڵمانیا دروست کرا .

٤- ئایا دەزانی ؟ لە ساڵی (١٩٧٩) سیستەمی پاشایەتی لە وڵاتی ئێران رووخێنرا .

٥- ئایا دەزانی ؟ (٣٩) جۆر ڕەشەبا هەیە .

٦- ئایا دەزانی ؟ پیاوێکی هندی (٧٢) سەعات لەسەر یەك پێ وەستا .

٧- ئایا دەزانی ؟ مێش درێژیەکەی (١سم) بەڵام لە کاتێکدا (٨٠)کم دەبڕێت .

٨- ئایا دەزانی ؟ پشوو بۆ یەکێك خۆشەو باشە کەماندوو بووبێت و ئەرکی کێشا بێت . کاریش بۆ کەسێك جوانە کە لە کارەکەیدا دڵسۆز بێت .

٩- ئایا دەزانی ؟ گەورەترین بەلا ئەوەیە کە هیوات نەمێنێ .

١٠- ئایا دەزانی ؟ ئایا دەزانی گەورەترین شاری ئاسیا (طۆکیۆیە) لە یابان وە گەورەترین شاری ئەمریکا نیۆرکە .

١١- ئایا دەزانی ؟ (٧٤) جار ناوی (فیرعەون) هاتووە لە قورئاندا .

١٢- ئایا دەزانی ؟ پێغەمبەر هارون علیه السلام لە قورئاندا ناوی بە وەزیر هاتووە .

١٣- ئایا دەزانی ؟ ئایا دەزانی لە قورئاندا باس لە وەزیرێکی فیرعەون کراوە ناوی هامانە .

١٤- ئایا دەزانی ؟ لە ساڵی ١٩٤٨/٤/٧ز ڕێکخراوی (W H O) دامەزرا .

١٥- ئایا دەزانی بەرهەمەکانی سەعیدی نەورەسی بە گشتی ناویان بە پەیامەکانی نوور هاتووە .

سوودەکانی سیر

١) نەخۆشی شێرپەنجە ناهێڵێ .

٢) فشاری خوێن خوێن ڕادەگرێ و مرۆڤ تووشی خوێن مەین نابێ .

٣) کرمی سک دەکوژێ .

٤) بەردی گورچیلە دەتوێنێتەوە .

٥) بۆ نەخۆشیەکانی ڕەبوو نەخۆشی دڵ بە سوودە .

٦) زۆر باشە لەسەر برین دابنرێ .

٧) زۆر بەسوودە بۆ ناو دەم .

٨) هێزی بەرگری لەش زیاد دەکات .

هەندێك لە تایبەتمەندیەکانی هەنگوین

(١٠٠ غم) لە هەنگوین پێوانەی گەرمی دەبەخشێ .

(١) کیلۆ هەنگوین بەرامبەر بە (٥) کیلۆ شیرو (٢٦) کیلۆ مۆزو (٦٠) کیلۆ پرتەقاڵ و (٥٠) هێلکەو (١١) کیلۆ گۆشت و (١٢) سەوزە .

هەنگوینی ساغ توانای هەیە (٢٠٠٠) ساڵ بمێنێ و تێك نەچێ ئێستا لە مۆزەخانەی مصر هەنگوینی تێدایە کە تەمەنی زیاتر لە (٢٠٠) ساڵە وەدەتوانێ بۆ پاراستنی گۆشت و سەوزەو میوە بە شێوەی چەورکردن یان لە ناو نان بەکار بهێنرێ .

ئەبو بەصری ﷺ دەفەرموێت

زۆر سەیرە مرۆڤ لە ڕۆژێکدا ئەتوانێ چەند جار دەم و چاوی بشوات بەلاّم ناتوانێت لە ژیاندا یەك جار دڵیان بشۆن .

بەتەمەنترین دایك لەجیهاندا

بەتەمەنترین دایك لەجیهاندا ئاهەنگی لە دایکبوونی یەك ساڵەی کچەکەی دەگێڕێت کە ژنێکی ڕۆمانی تەمەن (٦٧) ساڵە ، ساڵی ڕابردوو یەکەم منداڵی لە دایکبوو بەمەش بووە بەتەمەنترین دایك لەجیهاندا .

(ئەدرینا لیکۆکە) کە زمان و ئەدەبی ڕۆمان دەخوێنێت کە ناوی (ئەلیزاماریا)یە لەدوای چەندین کوتانی ناسروشتی بووە ؛ ئەم منداڵەی لە هەفتەی (٣٣)یی سکپڕیدا لەدایك بوو بە ڕێگەی نەشتەرگەری هاتۆتە دونیاوە ، دەربارەی ئەوەی ئایا ئارەزووی منداڵی دیکە دەکات یان نا (ئەلیسکۆ) ووتی : لە ڕووی سۆزەوە بەڵێ . لە ڕووی ئەقڵەوە نەخێر .

عەترێکی نوێ بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان

زانایەکی ئەردەنی توانی عەترێکی نوێ بەرهەم بهێنێت کەیارمەتی باشی ئەو کەسانە دەدات کەجگەرە دەکێشن . بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان ئەم عەترە نوێیە لە تێکەڵ کردنی ڕەنگاوڕەنگی حەوت جۆر لە گوڵی سرووشتی بەرهەم هاتووە کە لە ڕێگەی بۆن کردنەوە هانی مرۆڤەکان دەدات لەماوەیەکی کەمدا واز لە جگەرە کێشان بێنن ئەگەر ڕۆژانە ژمارەیەکی زۆریش بکێشن بەشێوەیەك پێنج جار ئەم عەترە بەکار بهێنێ .

دۆزینەوەی گیاندارێکی سەیر

زۆر لە زانایانی دەریا سەریان سوڕماوە لە دۆزینەوەی وەها ئاژەڵێکزانایانی ژیانی دەریایی جۆرێکی نوێی ئاژەڵی دەریایان دۆزییەوەتەوە کە موویەکی ناسکی هەیەو جیاوازە لەگەڵ گشت ئاژەڵەکانی دەریایی گومان لای زانایان دروست بووە لەسەر ئەوەی نەیان دەزانی چ ناوێکی لێ بنێن بۆیە هەر لەسەر ئەوە ناکۆك بوون پاشان تیمێکی زانایان پێك هێنا کەچەند زانایەکی ئەمریکی سەرۆکایەتیان دەکرد . جێی باسە ئەم ئاژەڵە لە قولایی زەریادا دۆزراوەتەوە لە نزیك دورگەی (ئێستەر) لە قولایی
(٢٣٠٠) مەتر .

خواردنی پەتاتە

ئەم خواردنە بۆ دڵ ئێشەو دڵە کوتەو گورچیلە سوودبەخشە خوێی و پۆتاسیۆمی تێدایە بۆ نەخۆشیەکانی خوێن باشە پوك و دەم و لێو پتەو دەکات لە هەمان کاتیشدا بۆ نەخۆشینی شەکرە زیانی نیە و ئاوەکەی هێزی ماسولکە زیاد دەکات و باشترینی چارەسەریشە بۆ برینی گەدە .

خواردنی باینجان

باینجانیش یەکێکە لەو خواردنە بەسوودانەی کە بە پرۆتین دەوڵەمەندەو بۆنی ئارەقی مرۆڤیش خۆش دەکات و گەدە چالاك دەکات و ئارەزووی مرۆڤ کەم دەکاتەوەو ڤیتامین (A B) و (B ١) و خوێی کالیسیۆم و ئاسن و فۆسفۆر و چەوری و ڕۆن و ئاوی خەڵوزی تێدایە ٥٪ ی چەوریەو ٥٪ ی کانزاو کلۆرە ، یارمەتی میزکردنیش دەدات .

چارەسەرکردنی بالۆکە

نەشتەرگەری بۆ نەهێشتنی بالۆکە یان سوتاندنی زیان بەخشە بەڵکو چارەسەری بەم شێوەیە دەبێت کە زۆرێك لە خەڵکی ئەم شێوە بەکار دەهێنن :

بە پەنجەی شەهادەت تفی خۆی بدات لەو شوێنەی کە بالۆکەکەی پێوەیە ماوەیەك پەنجەی لەسەر ڕابگرێ بۆ ماوەی (٢١) ڕۆژ ، ڕۆژی (٣) جار ئەم شێوەیە دووبارە بکاتەوە . ئەگەر دەستی ڕاستیشی بالۆکەی پێوە بوو بە پەنجەی دەستەکەی تری هەمان کردار دووبارە بکاتەوە ، ڕۆژانە (١٠) جار سوورەتی (الفاتحە) ی لەسەر ئەم جێگایانە نەخوێنێ کە بالۆکەکەی لێیە بە پشتیوانی خوابالۆکەکە بڕۆ .

چارەسەری منداڵ کە شەوان میز لە جێگای خۆیان ئەکەن

ئەو منداڵانەی کەمیز لە ژێر خۆیان دەکەن دوو هۆی هەیە :

١- ترسنۆکی .

٢- نەخۆشی .

لایەنی کەم شەوان (٣) میزیان پێ بکەن دەبێت توێکڵی (٧) هێلکە بکوترێت و لەگەڵ (٥٠) گرام هەنگوین تێکەڵاو بکرێت و ڕۆژی (٣) کەوچکی زەلاتەی لێ بخورێت هەر ژەمی یەك کەوچك بۆ ماوەی (٣١) ڕۆژ .

هۆی قڵیشانی ژێر قاچ و چارەسەرکردنی

ئەم نەخۆشیە هۆی کەمی ڤیتامینە هۆکارەکەشی زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ لەپێ کردنی نەعل و گەڕان بەناو ئاودا .

<u>چارەسەرکردنی :</u>

ڕۆژی (٣) جار ئاوو خوێی لێ بدات و بەیانیان و نیوەڕوان و ئێواران ، شەوانیش پێش خەوتن کەوچکێکی زەڵاتە هەنگوین لەگەڵ نیو کەوچکی تر زەیتی زەیتون تێکەڵاو بکرێت تاوەکو مەرهەمی لێ دێت و ئینجا لە پاژنە بدرێت ئەم کردارە بۆ ماوەی (٢١) ڕۆژ دووبارە بکرێتەوە .

لە سوودەکانی گۆشتی مریشك

١- زۆر سووکە بۆ گەدە .

٢- بیر بەهێز دەکات .

٣- زۆر بە سوودە بۆ نەخۆشی ڕەبۆ .

٤- دەنگ ساف دەکات .

٥- چاو بە هێز دەکات .

ئەم سوودانە زیاتر بۆ مریشکی خۆماڵیە چونکە هی (دەواجن) زۆر خواردنی زیانی هەیە شێوەی خواردنی دەبێت هەفتەی (٣)جار بیخۆی ، واباشە نیوەڕوان بێت چونکە ئێواران گۆشت باش نیەو لەسەری دەخەوی .

ووتەی پیاوچاکان

١- شۆڕشی بیر لە پێشی شۆڕشی سەربازیەوەیە (پەندێکی ئەمریکی) .

٢- تا ئامۆژگاری کردن کارێکی ئاسانە بەڵام قبوڵکردنی گرانە (امام الغزالی) .

٣- دەرگای کامەرانی لەوماڵەدا داخە کە دەنگی ژن بەسەر دەنگی پیاودا بەرز دەبێتەوە (سەعدی شیرازی) .

٤- ئەوانەی کە هێزی لاوان بە فیڕۆ دەدەن وەك ئەوانە وان کەچەکی پارە لەسەر خۆیان دەنووسن بەڵام لە دوایدا ناتوانن بیدەنەوە (کۆڵتن) .

٥- ئەگەر نازانی لە کوێوە هاتوویت ناشزانی بۆ کوێ دەچیت (امام علی ﵁) .

٦- دونیا وەك ئاوی سوێر وایە هەتا بیخۆیتەوە زیاتر تینووت دەبێ .

ووتراوه

- ووترا : چ خواردنیَ خۆشه ؟ ووترا : برسیَتی دەیزانی .
- هۆکارەکان زۆرن مردن یەکێکه .
- ئەوەی له دەست مردن ڕادەکا بابزانیَ بۆ بەردەستی مردن ڕادەکا .
- ماندوو ئەو کەسەیە کە لە دەروونەوە ماندووە نەك بە لاشە .
- پێش ئەوەی تاریك دابیَ چراکەت ئامادەکە .
- ووتەکان دەفڕن بەلاَم ووشەکان بۆ هەمیشەیی دەمێنێتەوە .

امام علی ﷺ فەرموویەتی :

- لە ئاسمان قورستر :	بوختان کردن بۆ کەسی بیَ تاوان
- لە زەوی فراوانتر :	حەق و ڕاستی یە
- لە دەریا دەوڵەمەند تر :	دڵی مرۆڤی قانع
- لە بەرد ڕەقتر :	دڵی دوو ڕوو
- لە ئاگر گەرمتر :	کاربەدەستی ستەمکار
- لە زەمهەریر ساردتر :	پێویستیت بکەوێتە ستەمکار

با دەوڵەمەندەکان بزانن !

مرۆڤ ئەگەر سامانی قارونی هەبێت بەیەك کەوچك نان ئەخوات ، کاتێك دەنوێت تەنیا یەك جێگەی دەوێت ، لە باری ئاساییدا لە سیَ ژەم زیاتری بۆ ناخوریَ ، لە (١٠ - ١٥) کاتژمێر زیاتر بە ئاگا بێت ، ئەگەر نەخۆش کەوت دەبێت بچێت بۆلای پزیشك تا چارەسەری بکات ، کە دەمریَ تەنیا دوو سیَ مەتر خام و دوو مەتر زەوی پێویستە .

دڵی زیندوو دڵی مردووە

پرسیان لە (ئیبراهیمی کوڕی ئەدهەمﷺ) هەرچەندە دوعاو نزا ئەکەین وەلاَمەکەی نابینین ووتی : هۆکەی لاوازی باوەڕە بەچەند شتێك :

١- ئەزانن کە خوای گەورە بوونی هەیەو بە دەستەلاَتە بە گوێی ناکەن .

٢- قورئان دەخوێنن کاری پیَ ناکەن .

٣- ئەڵێن ﴿پێغەمبەر ﷺ﴾مان خۆش ئەویَ سوننەتەکانی فەرامۆش ئەکەن .

٤- ئارەزووی بەهەشت ئەكەن بەلاّم كاروكردەوەكانتان بەهەشتی نین .

٥- بڕیاری دوژمنایەتی شەیتانتان داوە بەلاّم بە گوێی ئەكەن .

٦- ئەپاڕێنەوە تا لە سزای دۆزەخ دوربن بەلاّم ئارەزووەكانتان بەرەو ئەوێ كەمەند كێشتان ئەكات .

٧- دەری ئەبڕن كەمردن ڕاستەو خۆتانی بۆ ئامادە ناكەن .

٨- مردووەكانتان ئەنێژن پەندیان لێ وەرناگرن .

٩- باسی تاوانی خەڵك ئەكەن و خۆتان بە پاك ناو ئەبەن .

١٠- ڕزق و ڕۆزی ﴿ پەروەردگار ﴾ ئەخۆن و سوپاسی ناكەن .

زیانەكانی گوناهباری

١- لە كیس چوونی زانست

٢- دڵتەنگی

٣- قورس بوونی ئێش

٤- لاوازی لاشە

٥-لەكیس چوونی گوێڕایەڵی

٦-نەمانی بەرەكەت

٧-بەرنەفرین كەوتن

٨- وەلاّم نەدانەوەی نزاو پاڕانەوە لە ووشكایی و دەریادا

٩- نەمانی غیرەت و شەرم

١٠- نەمانی چێژی نیعمەت

١١- بارینی سزاو بەلاّ

١٢- ترس كەتنە ناودڵ و دەروون و كەوتنە ناوداوی شەیتان

١٣- دڵتەنگی و دەروون ڕاهاتن لەسەر تاوان

١٤- سزای نەبڕاوەی قیامەت .

پرتەقاڵ چارەسەرە بۆ نەخۆشی کولیــرە

لـه یـەکێك لـه نەخۆشـخانەکانی شـاری لەنـدەن پایتـەختی بـەریتانیا دەرکـەوت کـه توێکڵی پرتەقاڵ سوودێکی باشـی بۆ چارەسـەرکردنی نەخۆشـی کولێرە هەیـه ئەمـەش لـه دوای ئـەوەی کـه دکتـۆر (جۆنهـۆ کلیـدی) گـەورەترین تاقیکردنـەوەی لەسـەر تـوێکڵی پرتـەقاڵ ئەنجامـدا بـۆی دەرکـەوت کـه ئـەم میوەیـه لـه پـاش ئـەوەی کـەجوان دەشـۆرێتەوە بکـوڵێنرێ و ئـەوجا ئاوەکـەی بخورێتـەوە ئـەوا لـه نەخۆشـی کولێـرە ڕزگـارت دەکـات ، تاقیکردنەوەش لەسەر چەند نەخۆشێك کرا بۆ ئەو مەبەستە کرا .

دروست کردنـی خانووی بچووك بۆ گیانلەبەران

سەرپەرشـتیاری یـەکێك لـه باخـچە ئاژەڵیـەکانی وولاتـی ئیـسپانیا ، هەسـتا بـه دروسـتکردنی خـانووی بچووك لەسـەر درەخـت بـۆ گیانلەبـەران بـۆ ئـەو گیانلەبەرانـەی کـه توانای سەر درەختیان هەیە وەك مەیمون و سمۆرەو چەندین گیانلەبەری تر .

ئەرەستۆ دەڵێت :

مرۆڤـی ڕاسـتەقینە کـاتێ چاکە لەگـەڵ خـەڵك دەکات خۆشـحاڵ دەبێـت ، بـەڵام خـەڵك چاکەی لەگەڵ دەکەن شەرمەزار دەبێت

لە زانایەکیان پرسی

حـەزت ئـەکرد لـه چ سـەردەمێکدا بژیایتایـه لـه وەڵامـدا ووتـی : حـەزم ئـەکرد لـه ئیمپراتۆریەتی یەکەمدا . ووتیان : بۆچی ؟
ووتی : چونکە هەر ئەو خۆی بە ئیمپراتۆر دەزانی .

ئەو کەسانەی کە لەشیان لە ناو گۆڕدا نارزێ

١- قورئان خوێن
٢- شەهید
٣- عولەما
٤- بانگ نوێژ

بۆقێك لە وولاتی بولغاریا خەو لە ئەندامانی ماڵێك تێك دەدات

لە گوندێکی شاری باکووری بولغاریا بۆقێك دەچێتە ماڵێك و لە نیوە شەودا خەو لە ئەندامانی ماڵەکە تاڵ دەکات سەرجەمیان بەخەبەر دێنێت ئەویش بە هۆی ئەوەی کە بۆقەکە دەچێتە ناو دۆلابێکی ماڵەکەوە ئەوانیش وادەزانن کەگیانلەبەرێکی زیانبەخشە بۆیە پەنا دەبەنە بەر بەرگری کردن لەخۆیان و سەرەنجام بۆیان دەردەکەوێت کە بۆقە .

عەلی کوڕی ئەبوگالب لە ئامۆژگارییەکدا بە پیاوێکی ووت

مافی ژن ئەم کارانەیە دەبێ بەجێی بهێنی :

١- بەخێوکردنی و کردنی جلوبەرگ و مەسروفاتی بە تەواوی .

٢- قەت پێی نەڵێیت خواخراپت بۆ بکات .

٣- ئەبێ ئەوەندە بەباشی گوێی بۆ بگریت و کاری بۆ ئەنجام بدەیت کە پێویستی بەخەڵکی تر نەبێت .

٤- ئەگەر کێشەیەك کەوتە نێوانتان بەهەر هۆیەك بێت جێگات لێ جیاکردەوە دەبێت لە هۆدەیەکی تردا جیای نەکەیتەوە .

٥- دەبێت باری دارایی خۆت چاك بکەیت چونکە ئەو کەسەی سامانی تێك بچێت پێویستی بەخەڵکی دەبێت جالەبەر ئەوە دەبێ بزانیت چی پێویستی و گونجاوە جێ بەجێی بکەیت بۆی .

چەند ووتەیەك

١- بۆ هەموو دەردێك چارەسەر هەیە جگە لە گێلی و گەمژەیی .

٢- ئەگەر ناتوانیت ڕێگایەك بیت ڕێڕەوێ بە .

٣- شاردنەوەی ئێش و ئازاری نەخۆش شاردنەوەی هەژاری و دەست نەڕۆیشتنە .

٤- خۆبەکەم زانین بەهرەیەکە حەسوودی لێی بێ بەشە .

٥- هەرکەس ووتەو گوفتاری کەم بێت دائیم لەش ساغە .

٦- باشی و چاکە لە پارەدا نیە بەڵکو چاکەو باشە پارە پەیدا دەکات .

٧- پرسیار دەکەن شارستانیەتی چیە ؟

وەڵام : هێزی ئافرەتی ڕەوشت بەرزە .

٨- درۆ ڕەنگە ئێستا ڕزگارت بکات بەڵام پاشە ڕۆژی نیە .

چوار شت کە ڕۆیشت ناگەڕێتەوە

١- ووشە لە زار دەرچوو

٢- تیر لە کەوان دەرچوو

٣- ڕۆژگار کە ڕۆیشت

٤- هەل کەخستە پشت گوێ .

ئیسپانیا وولاتی دووپشکە سوورەکانە

لە یەکێك لە باخە گەورەکانی شاری هێرۆینی وولاتی ئیسپانیا کە هێلێکی شەمەندەفەری پیادا تێپەڕ دەبێت سەدان هەزار دووپشکی تێدایە (گیبۆلعان) کەخاوەنی باخەکەیە لەم بارەیەوە دەڵێت ماوەی پانزە ساڵە ئەم باخە دووپشکی تێدایە زۆربەیان بێ زیانن و بە هۆی تێکەڵ کردنی چەند ماددەیەکی کیمیاوی لەگەڵ خۆڵی سووردا کە لە باخەکەدا ڕشتبوومان هێلانەیان دروست کردووەو بە نیسبەت ئێمەوە بە ئاسانی دەتوانین بچینە باخەکەوە جگە لەوەش چەند جارێك لەلایەن تیمەکانی پارێزگارییەوە هەوڵدراوە ئەو مەترسیە وەلا بخرێت بەڵام ڕێگەم نەداوە چونکە ڕێگە بە کەس نادەم بچێتە ناو باخەکەوە .

دۆزینەوەی گوڵێك کە وەك گیانلەبەر توانای جوڵەی هەیە

تیمە شوێنەوارناسەکانی وولاتی ئەمریکا توانیان لە ناوچەیەکی شاری نیۆرکی ئەمریکا جۆرە گوڵێک بدۆزنەوە کە ئەم گوڵە وەك گیان لەبەر توانای جوڵەی هەیە و کرداری ڕۆیشتن بە تایبەتی لەکاتی دەرکەوتنی مانگە شەودا زیاتر دەجوڵێت و دەڕوات .

دروستکردنی نوێترین فڕۆکەی گەشتوگوزاری لە وولاتی چین

کۆمپانیای (ئاریك جۆڵ)ی چینی توانی لەماوەی ساڵێکدا فڕۆکەیەك دروست بکات کە ئەو فڕۆکەیە جێگای (٦٥٠ - ٧٠٠) کەسی تێدا دەبێتەوەو ئەتوانێت لە سەفەرە دورو درێژەکانی نێوان وولاتان و شارە دوورەکاندا بووەستێت و نان و خواردنی تیادا بخورێت جێگای باسە ئەم فڕۆکەیە هەموو پێداویستیەکانی ژیانی تیادایەو دەتوانرێت لە شوێنە بیابانیەکاندا بنیشێتەوە .

ئایا دەزانی ؟

- ئایا دەزانی ؟ بچوکترین کەس کەگەیشتە سەرکورسی پاپای بنوای نۆیەم لە ساڵی (١٠٣٢) لە تەمەنی (١٢) ساڵیدا بوو .
- ئایا دەزانی ؟ کەیەکەم کەس نازناوی شێری لیٚ نرا (عەلی کوڕی ئەبوطالب) بوو .
- ئایا دەزانی ؟ ئایا دەزانی بۆ یەکەم جار پاڵەوانێتی پاسکیل سواری لە ساڵی (١٨٦٧) لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سەری هەڵدا .
- ئایا دەزانی ؟ کەیەکەم زانای هاوچەرخی کورد زۆرترین بەرهەمی نووسی مامۆستا (عبدالکریمی مودەڕیس) بوو .
- ئایا دەزانی ؟ دەزانی ئاگری دۆزەخ قسە دەکات .
- ئایا دەزانی ؟ لە جەنگی جیهانی یەکەمدا (شەش ملیۆن و چوارصەد کەس کوژران) .
- ئایا دەزانی ؟ ناوی ﴿حەزرەتی یەعقوب علیە السلام﴾ لە قورئاندا (٥) جار هاتووە .

چەند ووتەیەك

* دەروونی خۆت بەخەفەت ئازار مەدە چونکە خەفەتبار هەست بەخۆشی ژیان و ئارامی گیان ناکات .
* کەسێك لە برایەتیدا ڕاست بکات لێبووردە دەبێت لە هەڵەکانی .
* گوڵ کە نموونەی گوڵزارە گوڵزار نموونەی بەهەشتە .
* شاعیری حەزن بە نرخترین مواریە لە میللەتدا .
* شۆڕش وەکو لەش وەکو لەش ئازایەتی گیانیەتی پیلان دڵیەتی سڵ کردن چاویەتی فێڵ زمانیەتی دڵسۆزی پێشەوایەتی
ملکەچی دەستیەتی و سەرکەوتن بەشیەتی .

هەمووشتیٚ بەڵایەکی خۆی هەیە

١- بەڵای ﴿ خواپەرستی ﴾ ڕیایە .
٢- بەڵای خۆگرتن و ئارامگرتن زوڵم کردنە .
٣- بەڵای شەرم و شکۆ لاوازیە .
٤- بەڵای زانست لە بیرچوونەوەیە .

٥- بەلأی عەقڵ لەخۆ ڕازی بوونە .

٦- بەلأی دانایی خرایە کارێ

٧- بەلأی تەمەن پیریە .

٨- بەلأی پیاوچاکێتی بلأوبوونەوەی زیادەڕەویە .

حاتەم ووتی :

ئافەرین بۆ ئەو کەسانەی کە بە دڵ دونیا بەجێ دێڵێ پێش ئەوە کە بەلاشە بەجێی بێڵێ و قەبرەکەی خۆی لەپێش چاوە پێش ئەوەی بۆی هەڵکەندرێ و بچێتە ناوی و خوالە خۆی ڕازی دەکات پێش ئەوەی بەخزمەتی بگات .

چەند ووتەیەکی بەنرخ

* تاریکی نەزان چاکترە لە ڕووناکی درۆزن .

* هەموو شتێ بە بچووکی دەست پێدەکات و دوایی گەورە دەبێت ، بەلأم زوڵم بە گەورەیی دەست پێدەکات و دوایی بچووک دەبێتەوە .

* پێویستە مرۆڤ لە ڕوخسارو دڵەوە هەمیشە جوان و ڕازاوە بێت .

* بەهرە گەورە دەبێ بوونی ئیرادە بوونی نیە .

* مرۆڤی عاقڵ وەك ڕووبار وایە چەند قوڵ بێ ئەوەندە هێمن ترە .

لە ســـوودە کانی ســـیـواك

١- بۆنی دەم خۆش دەکات

٢- بەڵغەم ناهێڵێت

٣- چاو دەپارێزێت و بەهێزی دەکات

٤- تەندروستی گەدە چاك دەکات

٥- قوڕگ پاك دەکاتەوە

٦- مرۆڤ چالاکتر دەکات بۆ خوێندنەوەو نوێژکردن و ﴿ یادی خوا﴾

٧- خەو دوور دەخاتەوە

٨- ﴿خوا ڕازی دەکات ﴾

٩- فریشته سەرسام دەكات

١٠- چاكە زۆر دەكات

١١- لەسەرە مەرگدا شايەتومان بيرى مرۆڤ دەخاتەوە .

ئامۆژگاری لوقمانی حەكيم عليه السلام بۆ كورِەكەی خۆی

* ئەی كورِی شيرينم هەركەسیٚ لە توانی خۆی زياتر هەلْبگريٚت پەكی دەكەويٚت .
* هەركەسیٚ بەخۆی بنازیٚ تيادەچيٚت .
* هەركەسیٚ بەسەر خەلْكيدا گەورەيی بنويٚنیٚ خوای گەورەزەليلی ئەكات .
* هەركەسیٚ بۆ كارەكانی راپرسی نەكات پەشيمان ئەبيٚتەوە .
* هە ركەسیٚ هاورِيٚيەتی زانايان بكات عيلم فيٚر دەبيٚت .
* هەركەسیٚ قسە كەم بكات سەلامەت دەبيٚت .

گەر دەتەويٚت

گەر دەتەويٚت خواردنی زۆر بخۆيت چارەكيٚك يان نيو سەعات پيٚش نانخواردن هەناريٚك بخۆ برسيت دەكات و ئيشتيهات دەكاتەوەو خواردن زۆر دەخۆيت ئەگەر هەنارەكە ترش بيٚت ئەوا سوودی زياتر دەبيٚت و زۆرتر برسيت دەبيٚت .

ئيبن قەيم (رِەحمەتی خوای لیٚ بيٚت) دەفەرمویٚ :

بۆ تاوانباران سیٚ رِووباری گەورە هەيە لە دونيادا خۆيانی تيا پاك بكەنەوە خۆ ئەگەر لەم سیٚ رِووبارەدا خۆيان پاك نەكردەوە ئەوا لە قيامەتدا لە ناو رِووباری دۆزەخدا دەميٚننەوە .

١) رِووباری تەوبەی يەكجاری

٢) رِووباری چاكە كردن كەوا ئەو تاوانانە پاك دەكاتەوە كە دەورەيان لیٚ داوە

٣) رِووباری بەلاٚو موصيبەتە گەورەكان كە گوناه دەشۆريٚتەوە ئەگەر خوای گەورەخيٚری بۆ كەسيٚك بویٚ ئەوا لە يەكیٚ لەم سیٚ رِووبارەی دەخات تاكو پاك ببيٚتەوە لە رِۆژی قيامەتدا بەچاكی و پاكی بميٚننەوە .

ئيتر پيٚويستی بە رِووباری چوارەم نابيٚت !

ئایا ئەزانی ؟

- ئایا ئەزانی ؟ لە هەسارەی عەطارد دا ڕۆژەکانی ساڵ (١٥٢٦) ڕۆژە .
- ئایا ئەزانی ؟ زیرار تاکە کەسێکە (١٥) ساڵ پێش مردنی گۆڕی بۆخۆی ئامادە کرد .
- ئایا ئەزانی ؟ ژمارەی دانیشتوانی هەڵەبجەی شەهید لە ساڵی (١٩٩٧) دا (٩١٩٣٩) کەس بووە .
- ئایا ئەزانی ؟ ماوەی هاتنە خوارەوەی ﴿ قورئانی پیرۆز ﴾ (٢١) ساڵ و (٩) مانگ و (١٣) ڕۆژ بوو .
- ئایا ئەزانی ؟ تەمەنی زەوی (١٠) ملیار ساڵە .
- ئایا ئەزانی ؟ نزیکترینی کەس لە پێغەمبەرەوە ﷺ ئەوانەن کە زۆرتر سەڵاواتی لەسەر دەدەن .
- ئایا ئەزانی ؟ یەکەم منداڵی موجاهیدەکان لە مەدینە کە لەدایك بوو عبداللە ی کوڕی زوبێر بوو .
- ئایا ئەزانی ؟ شەڕی عەین جالوت اە (٦٥٨) کۆچیدا بوو .

دۆزینەوەی هەسارەیەکی هاوشێوەی زەوی

کۆمەڵێك لە گەردووناسە ئەمریکیەکان هەسارەیەکی نوێیان دۆزییەوە ئەم هەسارەیە لە خولگەیەکی بازنەییدا دەخولێتەوەو دووەم هەسارەی لێکچوو بە کۆمەڵەکەی توێژەرەوە شارەزاکانی بواری گەردووناسی ئاشکرایان کرد کە ئەم هەسارەیە لە دەوری ئەستێرەی (٤٧) ئورسامیگور دەخولێتەوەو ئەم ئەستێرەیە تەمەنی نزیکەی (٧) ملیار ساڵ دەبێت و (٥١) ملیار ساڵی ڕووناکی لە زەوی یەوە دوورە و پێکهاتوو کیمیاییەکەی هاوشێوەیە بە پێکهاتەی ئەستێرەکەی ئێمەیە .

چەند ووتەیەك

١- هەموو شتیَ هەتا زۆر بیَ بیَزار دەبیَت --- بەلاّم ئەدەب هەتا زۆربیَ گران دەبیَ

٢- ئەو كەسەی لە دەستی مردن ڕادەكات بابزانیَت ئەوا بۆ بەردەستی مردن ڕادەكات

٣- ئەو كەسەی نیوانی دووكەس تیَك بدات لەسەر دەستی ئەواندا بە هیلاك دەچیَت

٤- بەبیَ كردەوەی چاك بە نیەتەوە داوای پاداشتی چاك مەكە .

٥- ژیری پیاوان لە ژیَر زمانی پیَنووسەكانیاندایە .

٦- پیَنووسی خراپ وەك ئەولادی دلّ ئازاردەر وەهایە .

٧- میَشوولە ناڕواتە دەمی داخراوەوە .

٨- میَشوولە دەم و چاوی شیر فرۆش دەناسیَ .

٩- مۆسیقا لە پیَش هەموو شتیَكەوەیە .

١٠- میوان و ماسی پاش سیَ ڕۆژ بۆنیان لیَ پەیدا دەبیَت .

١١- مەلی نامۆ خواهیَلانەی بۆ دروست دەكات .

١٢- مرۆڤ بە هیواوە دەژی و بێیشیەوە دەمریَت .

١٣- مرۆڤ بەختیار نابیَ بەختیاریەكەی بەقەد ئەوەیە كە دەیدات .

١٤- مرۆڤی بیَزار ئەو كەسەیە كە قسە دەكات لە كاتیَكدا بەرامبەر ئارەزوی قسەی نیە .

سیَ شت تیَك ئەچیَ ئەگەر یەكیَ لەمانەی تیَدا نەبیَ

ا) نەبوونی خۆشەویستی لە نیَوان ژن و پیاودا

ب) گەڕانیَكی بیَ پارە

ج) سامانیَكی بیَ مندالّ

شاعیر

شاعیر داهیَنەریَكی گەورەیە لە ئیشەكەیدا ماسولكەیەكی ئاسنینی دروست كردووەو سەریَكی ناودارو ملیَكی بە هیَزو دەست و مەچەكیَكی هەمیشەیی و چاویَكی كەیف خۆش .

سەری مار بە دەستی دوژمنت پان بکەرەوە

سەری مار بە دەستی دوژمنت پان بکەرەوە چونکە هەریەکێ لەمانە تیا بچێ کەڵکی لێ وەردەگری ئەگەر دوژمنەکەت سەرکەوت ئەوا مارت کوشتووە ،ئەگەر ماریش سەرکەوت ئەوا دوژمنەکەت کوشتووە .

چەند ووتەیەکی بە نرخ

١- نهێنی شاردنەوە گرانە ، لەوەش گرانتر ئاشکرا کردنیەتی .

٢- نیشتمانی مرۆڤ ئەو جێگایەیە کەحەسانەوەی لێیەتی .

٣- نهێنی لای ئافرەت دوو جۆرە یەکێکیان بێ بایەخەو پێویست بە شاردنەوە ناکات ، دووەمیان گرنگەو توانای شاردنەوەی نیە .

٤- ناشێ بۆ مرۆڤێك کەخۆی دەست پیس بێ پەنجە درێژ بکا بۆ عەیبی خەڵکی تر .

٥- سەرەڕای ئەوەی خۆراك بدەین بە گورگ چاوی هەمیشە لە ئێسقانە .

٦- ستایش ئەوەیە کە لە پاش مردنت وەری دەگریت .

گێزەر پێشگیـری لە نەخۆشیەکانی سەرەتان دەکات

لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە گێزەر بەبۆنەی هەبوونی ماددەی جۆراو جۆر بۆ پێشگیری لە نەخۆشیەکانی سەرەتان زۆر بە کەڵکە بە پێی راپۆرتی پێگەی ئەنتەرنێتی (الرایە) گێزەر بەهۆی هەبوونی ماددەی نەرم کەرەوە کە لە گێزەردا هەیە یارمەتی لەشی مرۆڤ دەدات تا لە بەرامبەر نەخۆشیەکانی خۆڕاگریەکی زیاتر لەخۆی نیشان بدات ئەم زەوزەیە یارمەتی گەدە دەدات بەباشی چەوریەکەی بۆخۆی رادەکێشێ و لە زیاد بوونی کۆلیسترۆڵی زیادی پێشگیری بکات .

بێ بەختترین شۆفێری تاکسی جیهان

شۆفێری تەمەن (٣٦) ساڵە خەڵکی نیۆرکە ئەو کەسەرگەرمی ئیشی خۆی بوو سێ جار دەعمی کرد سەرەتا سەعات (٩) ی بەیانی کێشای بە ئۆتۆمبێلێکدا کە لە قەراغ شەقامەکەوە راوەستابوو لە بازاڕدا لەدوای پشتی گڵۆپی سوورەوە لەبری ئەوەی پێ بە

ئیستۆپدا بنێ بە هەڵە پێ بە بەنزینندا ئەنێ و کابرایەکی پیادە پان ئەکاتەوە بە زەویدا سەرەنجام دوای ئەوە ویستی ئۆتۆمبێلەکەی بباتە کەنارەوە بۆ ئەوەی ڕێگا بۆ ئۆتۆمبێلەکانی تر چۆڵ بکات خۆی دەکێشێ بە ئۆتۆمبێلێکی تردا .

ووتە جوانەکان

١- ئامۆژگاری کردن وەکو یارمەتیدان وایە .

٢- بەگوڵ بەهار نایەت .

٣- تاڵی زمان لە دەروونەوەیە شیرینیشی بە پێچەوانەوە .

٤- کەس بەبێ کەس نیە تەنها کەسێ بەبێ کەس خوانەناسێ .

٥- ئەوەی ئەمڕۆ میللەت لەیاد بکات ئەوا سبەینێ دەر بەدەر دەکرێ .

٦- پێبکەنە هەموو جیهان بۆت پێدەکەنێ بگری تەنها خۆت دەگریت

٧- پێکەنین ناتوانێ ئەوەی کە تووڕەیی بردوویەتی بیگێڕێتەوە

٨- پێشڕەوی چاك چاکترین ئامۆژگارییە

٩- پێویستە لە هەڵە دەرس وەربگرین و دووبارەی نەکەینەوە .

دۆزینەوەی دایناسورێکی نۆ لە وولاتی ئەمریکا

تیمەکانی شوێنەوار ناسی لە نزیك شاری مەکسیکۆی وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا توانیان ئێسك و پروسکی داینەسورێك بدۆزنەوە کە درێژییەکەی (٤٨) پێیەو بەیەکێك لە داینەسورە دڕندەکانی ئەو ناوچەیە دادەنرێت کە تەمەنی دەگەڕێتەوە بۆ پێش (٤٣٠) ساڵ و تاکو ئێستا داینەسوری لەم شێوەیە نەدۆزراوەتەوە جێگای باسە تیمەکانی شوێنەوار ناسی ساڵانە لە هەریەك لە وولاتانی (چین و ئەمریکاو کەمبۆدیا) ئێسك و پروسکی دایناسورو گیانلەبەری تر دەدۆزنەوە .

تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە

تاساڵی (٢٠٠٧) زیاتر لە (١٨٩) ملیۆن کەس تووشی نەخۆشی شەکرە بوون رێکخراوی تەندروستی جیهانی ئاشکرای کرد کە نەخۆشی شەکرە بووەتە دەردێکی جیهانی دوای ئەوەی تووشبووانی لە ساڵی (٢٠٠٥) دا گەیشتە (١٧٧) ملیۆن کەس بە پێی نووسراوی رێکخراوەکە ئەم نەخۆشیە ساڵ لە دوای ساڵ رووی لە زیاد بوون کردووە تا کۆتایی ساڵی (٢٠٠٦) رێژەی گەیشتووەتە (١٨٩) ملیۆن کەس لە جیهاندا .

ووتەی پرشنگدار

١- هەرکەسێك داهێنانێکی بە دەستەوە نەبێ ئەوە مردووە .

٢- ئەگەر ئارەزوو لە دەرگای دڵی دا ئەوا ژیری و خۆشەویستی ماڵئاوایی لێ دەکات

٣- ئازادی لە ئیماندایە .

٤- جورئەت مێژوو دروست دەکات .

٥- کە رێگا شکا پیرەژنیش پیادا دەروات .

٦- داوێك خوادایێنێ دەرباز بوونی نیە .

٧- لەخۆت دەرباز بە دەگەیت بە خوا.

٨- ترسنۆك ئازاترین کەسە کاتێ دەستەڵاتی هەبوو .

٩- تەنیا چارەسەر بۆ هەڵە پەشیمانیە .

١٠- ئەوەی بەبێ هەڵە خۆشحاڵبێ لە ناخەوە هەست بە کەمی دەکات .

١١- مەجلیس سەرو خواری بۆ نیە کوێ ژیرێکی لێ بوو ئەوە ئەو شوێنە سەرەوەیە

گفتوگۆی نێوان هاورێ

جارێکیان سامان و زانست و ئابروو پێکەوە دەرۆیشتن زانست و ئابروو لە سامانیان پرسی :

ئەگەر تۆ وون بوویت لەکوێ بتدۆزینەوە ؟

سامان ووتی : گەر من وون بووم لە کۆشك و تەلارە بەرزەکان بمدۆزنەوە

ئەمجارە سامان و ئابروو لە زانستیان پرسی : ئەگەر تۆ وون بووی لەکوێ بتدۆزینەوە ؟

زانست ووتی : گەر من وون بووم لە کتێبخانەکان و خوێندنگاکان بمدۆزنەوە

دواجار سامان و زانست هەردووکیان لە ئابڕوویان پرسی ئەی ئەگەر تۆ وون بوویت لەکویٚ بتدۆزینەوە ؟

ئابڕوو بەچاوی پڕ فرمێسکەوە ووتی : گەر من ونبووم بووم هەرگیز نادۆزرێمەوە .

ئیمامی عەلی ﷺ دەفەرموێ :

کەسێك بە دوای زانست و زانیاریا بگەڕێت بەهەشت خۆی بۆ ئامادە دەکات ، هەرکەسێکیش بە شوێن تاوان و گوناهدا بگەڕێت ئاگری دۆزەخ خۆی بۆ ئامادە دەکات .

زانایان ووتوویانە

خۆشی بۆ کەسێك ئەقڵی سەردارە پێشەوایە و ئارەزووی دیل و ئەسیرە .

هاوار بۆ ئەو کەسەی ئارەزووی بالاْدەستەو پاشایە ئەقڵی دیل و ئەسیرە .

چەند پەندێك

کورد : هەرکەس لە دەروازەی خۆیەوە دەڕوانێتە دەرەوە

عەرەب : خۆت بپارێزە لەخراپەی ئەو کەسەی کەچاکەی لەگەڵ دەکەی

ئینگلیز : ئەگەر بەخت لە دەرگای دایت هەڵەیە دەرگای لیٚ نەکەیتەوە

ئەمریکی : ئافرەت هۆکاری پاکو خاوێنی نەتەوەو گەلانە

فەرەنسی : ئافرەتی چاك باشترین شوریە

ئەڵمانی : لە دڵی هەموو ئافرەتێکدا بەندەیەك و زۆردارێك هەیە

ئیتالی : تەڵە بەدوای مریشکدا ڕاناکات

چینی : قازانجی کەم باشترە لەوەی کارەکەت لە کیس بچێت

تورکی : گەورەی ستەمکار وەك ڕووباری بیٚ ئاوە

ئیسپانی : ئافرەت و مریشك ئەگەر لەماڵ دور بکەونەوە وون دەبن

هیندی : ژیان هێزەکەی لەمردن وەردەگرێت

فارس : لەگەڵ پێشەواکان تەنیا بە ڕووی خۆش لەگەڵ عەوام بە هاندان و ترساندن لەگەڵ گەمژە تەنها بە ترساندن

چەند ووتەیەك

* چاکترین کەس ئەو کەسەیە لە کردەوەی ناباشی پەشیمان بێت نەك خەفەت بۆ نەکردنی بخوات

* خەڵك لە بیریان ئەچێت بە چ خێراییەك کارەکەت ئەنجام داوە بەڵام لە بیریان ناچێت چۆنت ئەنجام داوە

* دیاری سادەی چاوەڕوان نەکراو کاریگەری زۆرترە لە دیاری بەبەهای چاوەڕوان کراو

* دژایەتی لەگەڵ ناخدا چاکترین ڕکابەریە لەجیهاندا

مرۆڤ هەرچەندە ڕکابەری لەگەڵ دەروونی خۆی بکات زیاتر پەرە دەسێنێت ، بە شێوەیەك هیچ ڕۆژێکی وەك دوێنێ نابێت بەیانیشی وەك ئەمڕۆ نابێت .

هارونە ڕەشید و جولەکەیەك

جولەکەیەك ئیشی بە هارونە ڕەشید ئەبێ بۆیە لەبەر دەرگاکەی ئەوەستێ تا هارونە ڕەشید ئەکەوێت و پێی ئەڵێ : خۆت بپارێزە لە غەزەبی خوائەی گەورەی ئیمانداران . هارونە ڕەشیدیش لەسەر ئەسپەکەی دائەبەزێ و سوجدەیەك بۆ خوای گەورەئەبات ، پاشان سەر هەڵئەبڕێ و ئەمر ئەکات بە جێ بەجێکردنی جولەکەکە ، کە گەڕایەوە لێیان پرسی قوربان بۆ لەبەر قسەی جولەکەیەك ، لە ئەسپەکەت دابەزیت ؟ ئەویش فەرمووی نەخێر من لەبەر قسەی ئەو دانەبەزیوم لە ئەسپەکەم بەڵکو ئەو ووتەیەی خوام بیرکەوتەوە کە ئەفەرموێ : ﴿ واذا قيل له اتق الله اخذته العزة بالاثم فحسبه جهنم وبئس المهاد ﴾ .

بومەلەرزە

ئەو گیانلەبەرانەی کە پێش ڕوودانی بومەلەرزە هەست بە ڕوودانی دەکەن کامانەن ؟

دانیشتوانی (دیاونگ) ی صینی دەیانزانی کە زنجیرەیەك بوومەلەرزە ڕوودەدات . بەڵام کەی ؟ سەرەتا نەیتوانی وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە لە ساڵەکانی (١٩٧٠) دا چەندین توێژینەوە لەم بارەیەوە کرا ، پاش چوارساڵ توانیان هەندێك باری نائاسایی گیان لەبەر بکەن بە نیشانە پێش ڕوودانی بوومەلەرزە ، یەکێك لەو نیشانانە کەمار لە

زستاندا له ژێر زەوییەوە دێتە دەرەوە بۆ ناو بەفر ئەمە دیاردەیەکی سەیرە ؟ چونکە مار لە زستاندا لە سوڕی مت بووندایە یان هاتنە دەرەوەی مشك و جرج لە کون و کەلەبەری ماڵەکان بۆ سەر جادەو کۆڵانەکان هەروەها بە کۆمەڵ کۆچکردنی قاز و نیشتنەوەیان بەسەر دارەکانەوە ئەم دیاردەیەش سەیرە چونکە قاز هەرگیز بەسەر دارەوە نانیشێتەوە یەکێکی تر لەو نیشانانە تێکچوونی دەم وچاوی مانگاو هاتنە خوارەوەی ئاو بەچاویدا لە شێوەی گریان .

بۆ مرۆڤ دەگریم

پیاوچاکێك بە ڕێگایەکدا دەڕۆیشت تەماشای کرد پیاوێك گۆشت دەبرژێنێت ، پیاوەکە دەستی کرد بە گریان : کابرای گۆشت برژێن ووتی : بۆ دەگریت ؟ ئایا پێویستت بە گۆشت هەیە ؟ پیاوچاکەکە ووتی : نەخێر ، ووتی : دەی بۆ دەگری ؟ فەرمووی بۆ مرۆڤ دەگریم گیانداران بەمردوویی دەچنە ناو ئاگرەوە ، بەلآم مرۆڤ بە زیندوویی .

سەرسوڕمان

یەکێك لە پیاوچاکان دەفەرموێ : سەرم سوڕ ئەمێنێت لەخەڵکی کە ئەگرین بۆ کەسێك کە تەنها لاشەی مردووە کەچی ناگرین بۆ کەسێك کە دڵی بە هۆی تاوان و گوناهەوە مردووە کە ئەمەیان ترسناکترە .

چارەسەری دڵی ڕەق

پیاوێك بە حەسەنی بەصری ووت : باوکی سەعید سکاڵای دڵ ڕەقیم دێنمە لات : ئەویش فەرمووی : لە یادی خواوە نزیك بەرەوە .

لیمۆ بۆ بەد هەرسی

هەندێ لە ئاوی لیمۆ لە پەرداخێك دەکەین . لە پاشان پەرداخێك ئاوی گیراوەی بە نیوکەوچکی سۆدەدار دەکەین وە دەبێتە سیتراتی سۆدا : ئەمەش بۆ دوای خواردنی ژەمی قورس بەکاردەهێنرێ بۆ ئەو کەسانەی کەخواردنیان بۆ هەرس ناکرێ و ئازاری گەدەیان دەدات کەڵك و سودێکی باشی هەیە .

زانیاری گشتی

سەنتەری بازرگانی جیهانی لە ساڵی (١٩٧٣) تەواو بوو ساڵی (١٩٧٥) سەنتەری بازرگانی لە نیۆرك لە گەڕەكی (مانهاتن) ئەم سەنتەرە یەك ملیارو نیو دۆلاری بۆ سەرف كراوە . سەرجەم تاوەرەكانی ئەم سەنتەرە لە پۆلاو شوشە دروست كراوە ناوی ئەندازیارانی ئەم تاوەرە (مینور یاماسكی و ئیمری روس) بە رزی هەردوو تاوەرەكە (١٥٥٤١٧) مەتر و هەروەها هەر تاوەرێكیان (١١٠) نهۆم بووە (٤٣٥) كۆمپانیا لەلایەن (٢٦) دەوڵەتەوە بەكرێ گیراوە (٤٠٠٠٠٠) كەس ڕۆژانە كاریان

تێدا كردووە بۆ دروست كردنی .

* گەورەترین كارگەی جیهان ئافرەتە .
* یەكەمین و كۆنترین زانكۆی جیهان زانكۆی ئەزهەر لە وڵاتی میصر .

داناكان دەڵێن

پێویستە شەرعزانەكان تەقواكار بن لە دونیادا زاهید بن ڕوویان لە ڕۆژی دوایی بێت لە دین شارەزابن بەردەوام بن لە خواپەرستی دا بە تەنگی موسوڵمانانەوە بێن خەمیان بخۆن ئەمانەتیان بپارێزن ئامۆژگاریان بكەن .

شورەی دادپەروەری

یەكێك لە والیەكان هەواڵی نارد بۆ عومەری كوڕی عبدالعزیز ﵁ و وتی:

ئەندازەیەكی زۆر یارمەتیم بۆ بنێرە باشورایەك لە دەوری پایتەختی ویلایەتەكەمدا دروست بكەم بۆ پارێزگاری لە شارەكە : پێشەوا عومەر بۆی نووسی : شورا چ سوودێك دەگەیەنێت ؟ تۆ بە دادپەروەری مەحكەمی بكەو دەورو بانەكەی لە زوڵم و ستەم پاك بكەرەوە ئیتر خەمت نەبێ .

چەند زانیاریەك

* ژمارەی خانەکانی لەشی مرۆڤێکی ئاسایی نزیکەی (٦٠ × ١٠ ^١٢^) واتە شەست ملیۆن ملیۆن خانەیە .

* لەشی مرۆڤ لە هەموو چرکەیەکدا (١٠٠٠٠) خڕۆکەی سور دروست دەکات واتە (٣٠٠٠٠ ملیار) گەردی هیمۆگلۆبین لە چرکەیەکدا .

* نزیکترین ئەستێرە لە زەوی یەوە (خۆرە) دوای ئەو (ئەلفا)یە کە ڕووناکی یەکەی بەچوار ساڵ و چوار مانگ دەگاتە زەوی .

ئاگادار بە

نامەیەکی شێخ حەسەنی بەصری بۆ خەلیفە عومەری کوڕی عبدالعزیز : ﷺ

دونیا خەونە ، قیامەت بێدار بوونەوەیە ، مردنیش ناوەندی هەردووکیانە ، ئێمە لەخەوداین و خەونیش دەبینین ، هەرکەسێك بەخۆیدا بچێتەوە دەیباتەوە هەرکەسێك بێ ئاگا بێت دەیدۆڕێنێت ، کێ تەماشای پاشەڕۆژ بکات ڕزگاری دەبێت ئەوەی بەندەی نەفس و ئارەزووەکانی بێت گومڕا دەبێت ، ئەوەی پەند لە هەڵەی خەڵك وەرگرێت زوو ڕاستی دەدۆزێتەوە ، ئەوەی ڕاستی بدۆزێتەوە لێی تێدەگات ، ئەوەی تێگەیشت زانا دەبێت ، زاناش هەمیشە لە کاردایە ئەگەر هەڵەت کرد پەشیمان ببەرەوە ، ئەگەر نەتزانی پرسیار بکە ، ئەگەر تووڕە بوویت هیچ کارێك مەکە .

ڕۆڵی پارە لە گواستنەوەی نەخۆشیدا

بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەسەر ئەو کەسانەی کە هەڵگری ڤایرۆسی ئەو جۆرە نەخۆشیانەن کە دەگوازرێتەوە دەریخستووە ئەو کەسانە لەکاتی مامەڵە کردنیان بە پارە بۆ کڕین و فرۆشتن ئەم ڤایرۆسانە دەگوازنەوە بەناوبانگترین ئەو نەخۆشیانەش نەخۆشی (ئەنفلۆنزایە) کەمرۆڤی تووشبوو بە دەست لێدانی دەم و چاو هەڵگرتنی ئەو پارەیە دەبێتە هۆی گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە بۆ وەرگری پارەکە .

تەلەفزیۆن

یەکەم جار زانا ناسی بریطانی (کامپل سونگیتن) لە ساڵی (١٩٠٨) دا بیری لە مەسەلەی دامەزراندنی تەلەفزیۆن کردەوە بە (٢٠) ساڵ دوای ئەو (جون لوجی برد) ی سکۆتلەندی دەزگایەکی دروست کرد کە لە نێوان وێنەکان لە شوێنێکەوە بگوێزرێتەوە بۆ شوێنێکی تر بە ڕێگای ئاسمانیدا (فلادیمیر ڕودیگن) و (میلیۆ فرنسورمی) سەرەتاکانی و وێنەگرتنیان جێ بەجێ کردو لە ساڵی (١٩٣٠) دا لە پێشانگا گەورەکانی ئەمریکادا نیشان دران لە ساڵی (١٩٤١) دا لە ڕۆژی یەکەمی مانگی تەموزدا بە تەواوی بینران لە دوای ماوەیەك کارگوزارە شارەزاکانی کۆمپانیای (R S A) ی ئەمریکایە لە ساڵی (١٩٤٦) دا لامپای تەلەفزیۆنیان دروست کرد یەکەمین بەرنامەی ڕەنگاوڕەنگی تەلە فزیۆن لە جیهاندا لە (٢٥ – حوزەیران – ١٩٥١ بۆ ماوەی (١) سەعات بلاْو کرایەوە

ڕواڵەتەکانی ڕووخان لەبەردەم نەفسدا

ابن القیم ﷺ : لە باسی هۆکارەکانی چوونە ناو ئاگر دەڵێت : خەڵکی لە سێ دەرگاوە چوونە ناو ئاگرەوە ، دەرگای گومان کە بووە هۆی دوو دڵی و نادڵنیایی بەرامبەر ئاینی خودا و دەرگای ئارەزوو کە بووە هۆی پێشخستنی هەواو ئارەزوو بەسەر گوێڕایەڵی خواو ڕەزامەندی ئەودا سێهەم دەرگای تووڕەیی کە دوژمنایەتی دروست کرد بەرامبەر بەدیهێنراوەکانی خوا .

شتێکم هەیە خوانیەتی

ڕۆژێکیان (حذیفەی کوڕی یەمان) دەچێت بۆلای عومەری کوڕی خطاب ﷺ حەزرەتی عومەر پێی دەڵێت ئەی کوڕی یەمان حاڵ و ئەحواڵت چۆنە ؟ ئەویش پێی دەڵێت : قوربان من فیتنەم خۆش دەوێت و ڕقیشم لە ڕاستی یەو نوێژیش دەکەم بە بێ دەست نوێژ من شتێکم هەیە لەسەر زەوی کەخوانیەتی لە ئاسماندا ، حەزرەت عومەر لەم قسانە زۆر تووڕە دەبێت و دەم و چاوی گرژ دەکات لەم کاتەدا ، علی کوڕی ابوطالب ﷺ یەکسەر دێتە ژوورەوە دەبینێت کە حەزرەتی عومەر زۆر تووڕەیە لێی دەپرسێ کە بۆچی وا تووڕەیە ؟ ئەویش قسەکانی (حذیفەی) بۆ دەگێڕێتەوە حەزرەتی (عەلی) یش دەڵێت چۆن ؟ حەزرەتی عەلی دەڵێت : حذیفە فیتنەی خۆش دەوێت بە پێی فەرموودەی خوای

گەورە ﴿ انما اموالكم واولادكم فتنة ﴾ ئەوە ئەو ماڵ و منداڵەكەی خۆش دەوێت وەكاتێك دەڵێت ڕقم لە حەق و ڕاستییە مانای ڕقی لەمردنە ﴿ واعبد ربك حتى يأتيك اليقين ﴾ وە نوێژیش بەبێ دەست نوێژ دەكات مەبەستی ﴿ صلوات ﴾ دانە لەسەر پێغەمبەر ﷺ نەك نوێژ كردن كاتێك دەڵێت من شتێكم هەیە لەسەر زەوی كە خواڵە ئاسماندا نیەتی قسەیەكی زۆر ڕاستە واتە حذیفە ژن وماڵ ومنداڵی هەیە بەلام خوای گەورە نیەتی ﴿ لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفواً احد ﴾ پاشان حەزرەتی عومەر قسەكانی زۆر بە دڵ بوو وتی بەڕاستی قسەكانت زۆر ڕاست و بەجێن كەواتە من هەڵە بووم كە لە حذیفە تووڕە بووم .

ڕۆژێك پێغەمبەر ﷺ

ڕۆژێك پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : پیاوێكتان پیشان بدەم كە ئەهلی بەهەشتە ! ووتیان بەڵێ ، پیاوێك لەمزگەوت هاتە دەرێ ، حەزرەت ﷺ ئاماژەی بۆ ئەو پیاوە كرد .. بەهەمان شێوە ڕۆژی دووەم و سێیەمیش هەمان شتی دووبارە كردەوە و هەمان فەرمایشتی فەرموو . بۆیە عبدالله ی كوڕی عومەر ﷺ حەز دەكات لەو شتە تێ بگات كە ئەو پیاوەی ئاوا بردۆتە پێشەوە . ئێوارەیەك چووە ماڵیان و مۆڵەتی وەرگرت . كە یەك دوو ڕۆژ میوانی بێت بۆ ئەوەی بزانێت چی دەكات وا لە ئەهلی بەهەشتە ، بۆیە لەخاوەن ماڵەكەی پرسی ، برا پێغەمبەر ﷺ شتێكی ئاوای دەربارەی تۆ فەرمووە و منیش حەزم كرد لە نزیكەوە لێت تێبگەم ، تۆ چ كارێك دەكەی لە ئێمە زیاتر ، ئەویش ووتی : بە خوامن هیچی زیادە لە ئێوە ناكەم تەنها ئەوە نەبێ كە دڵ و سینەم سافە بەرامبەر موسوڵمانان ووتی : كەواتە دیارە ئەمەیە تۆی كردۆتە پێشەنگ و سەرمەشقی بۆ موسوڵمانان داواكارم هەموو سینە ساف بێن .

ڕەوشتی موسوڵمانان

عبدالله ی كوڕی موبارەك ﷺ دراوسێیەكی گاوری هەبوو ویستی خانووەكە بفرۆشێ پێیان ووت : نرخەكەی چەندە ؟ ئەویش ووتی : دوو هەزار درهەمە پێیان ووت : برام خانووەكەت تەنها هەزار درهەم دەهێنێ چۆن دەڵێی دووهەزار درهەم ؟ ووتی : ڕاست دەكەن تەنها هەزار درهەم دێنێ ، بەلام هەزار درهەمیش لەبەر چاكی دراوسێیەكەم لەسەر داناوە . عبدالله ی كوڕی موبارەكیان ئاگادار كردو پارەی خانووەكەی دایەو ووتی : مەیفرۆشە .

زانیاری

* سەگی ئاوی لە کاتی دڵتەنگی و ئازارو مەترسیدا فرمێسک بەچاوەکانیدا دێتە خوارەوە

* گوێچکەماسی لە سەرەتای ژیانیدا نێرە پاشان دەبێت بەمێ پاشان دەبێتەوە بە نێرە .

* سیفەتەکانی ئوتێلە سەرسوڕهێنەرەکەی کەنەدا ئەم ئوتێلە لە بەفر دروست کراوە توانای لەخۆگرتنی (١٠٠٠) گەشتیاری هەیە بۆ دروست کردنی (٤٥٠٠) تەن بەفری ویستووە (٧٠٠٠٠) دۆلاری کەنەدی تێچووە .

* یەکەمین کەس لە بۆشایی ئاسماندا مەلەی کرد (هێروایت) ی ئەمریکی بوو لە ساڵی (١٩٦٠) دا

* گەورەترین باخی شار لە جیهاندا لە وڵاتی کەنەدایە .

سەیرو سەمەرە

ئافرەتێکی کەنەدی کەناوی (را . دووبرگ)ە و خەڵکی شاری (هالی فاکس) ە خاوەنی حەوت منداڵە ، تا ئێرە ئەم هەواڵە ئاساییە ، سەیر لەوەدایە ئەم ئافرەتە منداڵی یەکەمی لە ڕۆژی یەك شەممەدا لەدایك بووە ، دووەمیان لە ڕۆژی دووشەممەدا ، سێیەمی لە ڕۆژی سێ شەممەدا ، منداڵی چوارەم لە ڕۆژی چوارشەممەدا ، پێنجەم لە ڕۆژی پێنج شەممەدا ، شەشەمیشی لە ڕۆژی هەینیدا لە دایك بووە ، لە دوای ئەو حەوت منداڵە ئیتر منداڵی نەبووە .

ئامێرێك (٢٦) زمان وەردەگرێت

چەند خۆشە ئەگەر بچیتە هەر وڵاتێك بتوانی بە زمانی ئەو وڵاتە بدوێیت یان داوای هەر شتێك بکەیت بتوانی بە زمانی ئەوان داوای بکەیت جابۆ ئەم مەسەلەیە کۆمپانیای فەرەنسی (D U N E) کە ئامێرێکی بچووکی دروست کردووە کە قەبارەکەی بە قەدەر ناسنامەیەك دەبێت دەتوانی بۆ هەر زمانێ هەزار زمانی ووشە هەڵگرێت جا ئەگەر ویستت هەر زمانێ وەرگری ئەوا ئالأی ئەو وڵاتە لەسەر ئامێرەکە نیشان دەدەیت

تووڕەبوون خانەکانی مێشک تێک دەدات

لە نوێترین توێژینەوەدا دەرکەوتووە لە ئەمریکا تووڕەبوون پاڵەپەستۆی دەروونی بە شێوەیەکی بەردەوام دەبێتە هۆی لە ناوچوونی خانەکانی مێش بە تێپەڕ بوونی کات لەم توێژینەوەیەدا هاتووە کە ناوچەی (هایبۆمباس) لە مێشکدا قەبارەکەی بە ڕێژەی ٢٥٪ کەم دەبێتەوە لای ئەو کەسانەی دووچاری تووڕەبوون نەخۆشی دەروونی جیاجیا دەبێتەوە ، لەبەر گرنگی ئەم

ناوچەیەش لە وانەیە بیرکردنەوەی مرۆۋ لاواز بێت چونکە گەلێك پێکهاتەی هۆرمۆنی تێدایە .

تابلۆی دوانە چاکەکان

دوو شتی جوان و پاك هەن لێك جیا نابنەوە ئەگەر لەیەك دابڕان ئەوا ڕووداوی دزێوی ناڵەباریان بە دوادا دێت هەر بۆیە پێکەوە نیشانەی بەرزێتی و ڕێزداری مرۆڤن :

ئەگەر باسی زانست کرا	دەبێ باوەڕی لەگەڵدا بێت
ئەگەر باسی خۆشەویستی کرا	دەبێ ئەمەکی لەگەڵدا بێت
ئەگەر باسی ڕاستی کرا	دەبێ چاکەی لەگەڵدا بێت
ئەگەر باس لە ئارامگرتن کرا	دەبێ هیوای لەگەڵدا بێت
ئەگەر باسی نیعمەت کرا	دەبێ سوپاسگوزاری لەگەڵدا بێت
ئەگەر باسی ئازایەتی کرا	دەبێ دانایی لەگەڵدا بێت
ئەگەر باسی برایەتی کرا	دەبێ دڵسۆزی لەگەڵدا بێت
ئەگەر باسی دەسەڵات کرا	دەبێ دادپەروەری لەگەڵدا بێت
ئەگەر باسی دونیا کرا	دەبێ قیامەتی لە گەڵدا بێت

دنیاو قیامەت لێك دانابڕێن

ئامێرێكی نوێ بۆ پاككردنەوەی هەوا

یەكێك لە كۆمپانیاكان ئامێرێكی بچووكی دروست كردووە بۆ تازە بوونەوەی ئەو هەوایەی كە لەوانەیە پیس بووبێ بەهۆی میكرۆب ، یان ڤایرۆسەوە یان هەر شتێكی گوماناوی تر كە ببێتە هۆی پیس بوونی هەوا ، ئەم ئامێرە ئایۆنەكانی (سالب) بەرهەم دێنێت بە نزیكەی (٥ ، ١٢) ملیۆن سەنتیمەترێك سێ جادا كە یارمەتیدەرە لە ڕاوكردن یان لەكارخستنی ئەو پیسكەرانەی لە هەواكەدا ئامارەمان بۆ كرد .

دونیا ویستی

لوقمانی حەكیم (علیە السلام) بە كوڕەكەی ووت : كوڕی خۆم : پاڵ مەدە بە دونیاوە دڵت بەخۆشەویستی دونیاوە خەریك مەكە ، تۆ بۆ دونیا بەدی نەهێراوە ، خوای گەورەهیچ بەدیهێنراوێكی بە دی نەهێناوە ، لەلای كەدونیا لەو شتە ئاسانتر بووە ، چونكە ئەو نیعمەتەی كە لە دونیادا هەیە پاداشت نیە بۆ خواپەرستان سزاكەشی سزا بۆ یاخی بووان كوڕی خۆم دونیا دەریایەكی پان و فراوانە ، زۆر ئادەمیزادی تیادا بە هیلاك چووە جا ئەگەر تۆ توانیت كەشتی ئیمان و باوەڕو تەوەكولت بەخواتیادا گەیاند ، لەخواترسانت زیادی كرد ، خۆ ئەگەر ڕزگارت بوو لە دونیا بە هیلاكیا نەیبردی ئەوا لە ڕەحی خواوەیە خۆئەگەر بە هیلاكیشا چوویت ئەوە بە هۆی تاوانەكانتەوەیە .

هەڵە كردن

دەگێڕنەوە جارێك حەسەنی كوڕی علیﷺ پێی گەیشتەوە كەوا پیاوێك قسەی هەڵەی پێ ووتووە حەسەنیش كە ئەوەی بیست هەندێ خورمای هەڵگرت و بردی لە دەرگای ماڵی كابرای دا ، كاتێ كابرا هات و دەرگای كردەوە ووتی : ئەوە چیت بۆ هێناوم ئەی كوڕی كچی پێغەمبەرﷺ حەسەن ووتی : بیستوومە چاكەكانت بۆ من بە دیاری ناردووە ، وامنیش خورمام بە دیاری بۆ هێناوی .

گومانی باش بردن

ئیمامی شافعی دەفەرمویٚ : ئەو کەسەی کەحەز دەکات کۆتایی ژیانی پڕ لەخێر بیٚ باگومانی چاك بەخەڵك بەریٚت .

ئامۆژگاری

ئەو کەسە بە نهێنی ئامۆژگاری براکەی بکات مانای وایە بەڕاستی ئامۆژگاری دەکات ، بەلاّم ئەو کەسەی کە بە ئاشکرا ئامۆژگاری دەکات مانای وایە ڕیسوای دەکات

ڕۆژانی خۆت بکە بەچوار بەشەوە

ئیمامی شافیعی ﵁ دەفەرمویٚ : ڕۆژێك بەرامبەرەکەت لەخۆت زاناترە ئەو ڕۆژە تۆ قوتابی و ئەویش مامۆستا ، ڕۆژی دووەم تۆ لە بەرامبەرەکەت زاناتری و ئەو ڕۆژە تۆ مامۆستاو ئەویش قوتابی ، ڕۆژی سێیەم خۆت و بەرامبەرەکەت وەکو یەکن ئەو ڕۆژە بکەنە ڕۆژێکی یاد کردنەوە ، ڕۆژی چوارەم بەرامبەرەکەت هیچ نازانیٚ و گوێیش ناگریٚت ئەو ڕۆژە بکەرە ڕۆژی پشوودان و حەوانەوە تەنها سەری بۆ بلەقێنە .

ئەبوحازم

ئەبوحازم ﵁ فەرمووی : سەرم سوڕماوە لەو کەسانەی کار ئەکەن بۆ ماڵێك کە هەموو ڕۆژێك قۆناغێك لێی دوور ئەکەوێتەوە، وە واز لە کارێك ئەهێنیٚ کە هەموو ڕۆژێك قۆناغیٚ لێی نزیك ئەبێتەوە .

بەرپرسیاری

- خۆت بپارێزە لە سەرداری و لێپرسراوێتی چونکە بە زۆری زیانی هەیە
- هەرکات بوویتە کاربەدەست دادپەروەربە
- با دۆست و دەم ڕاستت هەبێت ، پرس و ڕاوێژیان پیٚ بکە
- وریابە ، هەرگیز ستەم نەکەیت چونکە تاریکیە بۆ ڕۆژی دوایی
- هاوکاری ناڕەواو پشتگیری ستەمکاران مەکە
- ئاگاداری شایەتی درۆ ببە ، و هیچ کات شایەتی نەشارێتەوە
- مەڕۆرە ناو کۆڕو کۆمەڵی ستەمکاران مەگەر بۆ ئامۆژگاریی نەبێت
- وریابە هەرگیز وەرنەگریت ، چونکە لە دونیادا پێی نزم و لە دوا ڕۆژدا پێی کز دەبیت

مراوییەك ڕۆژنامە دەفرۆشێت

پیاوێكی ڕۆژنامەفرۆشی شاری (جوانگرو)ی چینی بەمەبەستی ڕاكێشانی سەرنجی كڕیاران و دابینكردنی هاوكارێك بۆ كاروبارەكانی ، مراوییەكی دامەزراندووە لەلای خۆی . لەم بارەیەوە ڕۆژنامەی (چینادایلی) لە یەكێك لە لاپەڕەكانیدا ڕاپۆرتە هەواڵێكی بلاوكردووەتەوە و تیایدا هاتووە كە ئەم پیاوە مراوییەكی لەسەر كورسیەك لە تەنیشتی مێزی ڕۆژنامەكانەوە داناوە بەمەستی وەرگرتنی پارەو پێدانی ڕۆژنامە و گۆڤار بە كڕیارەكان ، هەركاتێكیش ماندوو بوو یان خەو بردییە وە خاوەنەكەی ئاگادار دەكاتەوە . لە كۆتایە ڕاپۆرتەكەشدا خاوەنی ئەم مراویەكەناوی (وانج)ە ، باسی لەوە كردووە كەخۆی بەتەنها ئەم مراویەی پەروەردە كردووە و بەنیاز نیە هەرگیز سەری ببڕێت یان بیفرۆشێت بە كەسێكی تر

علی كوڕی حسین ﷺ

علی كوڕی حسین ﷺ بە شەو نانی دەبرد و دەیدا بەماڵە هەژارەكان و دەیووت : خێروچاكەی نهێنی تووڕە بوونی پەروەردگار ناهێڵێ . . . جارزۆر كەس لەخەڵكی مەدینە هاوكاری دەكران و نەیاندەزانی كێ دەیكات ، تاوەكو علی كوڕی حسین ﷺ كۆچی دوایی كرد ، ئینجا كە هاوكارییەكەیان نەما زانیان كە لەو زاتەوە بووە . .

كاتێ كە ناوبراو كۆچی دوایی كرد دەڵێن ئەو فەردانەی كە ئەیدا بەكوڵیاو شەو بۆ ماڵی هەژارانی دەبرد شوێنەواریان لەسەر پشتی بەجێ هێشتبوو ، گشتیان شوێنەوارەكەیان بینی ، دەڵێن نزیكەی سەد ماڵی لە ئەهلی (بیت)ی هەژاری دەژیان .

ئینجا دوعای دەكردو دەیووت : پەنا دەگرم بە تۆ خوایە كە لە بەرچاوی خەڵك باش بم و لە پەنهانیشدا و دوور لەچاوی خەڵك خراپ بم

لیستی ڕەش کێن ؟

ئەوانەی دژایەتی خۆیان ئاشکرا کردووە :

هەندێك لەو کەسایەتییانەی ئەمەریکایی و ئەوروپایی بە نموونە باس دەکەم کە لەم چەند ساڵانەی ڕابردوودا دژایەتی خۆیان ئاشکرا کردو لە ڕووی فیکری و ڕاگەیاندنەکانەوە هێرشیان کردۆتە سەر سەرداری مرۆڤایەتی ﷺ ئەوانیش ئەمانەن :

جیری فالوید (قەسیسی ئینجیل)ی شاری لینشبرگی وویلایەتی ڤرجینیای ئەمەریکا دادەنیشێ و بەرنامەی ڕادیۆو تەلەفزیۆنی کە نزیکەی (١٠ ملیۆن) کەس دەیبیستن و لەگەڵ سایتەکەشی لە ئینتەرنێت کە تێیاندا بەردەوام هێرشی نابەجێ و چەواشەکاری دەکاتە سەر پێشەوامان محمد ﷺ ئەو کەسە ناڕەواو سەر لێ شێواوە بە کەسێکی ئیرهابی و توندو تیژ ناوی دەبات ئەمەش ئەو پەندە کوردیە دەسەلمێنێت دەڵێ : (هەرکەس خۆی چۆن بوو بەرامبەرەکەشی وادەبینێ) بۆیە لە کۆتاییدا دەڵێم پێویستە ئەمەش بڵێین کەمرۆڤ لە ئیسلام لایدا ئەوا لە ئاژەڵ کەمترە .

دەستپاکی میللەت دەستپاکی سەرۆکە

لەکاتێکدا کە سعدی کوڕی ئەبی وەقاص ﷺ دەستی گرت بەسەر هەموو خزێنەو ئاڵتوونی (کیسرا) کەچەندەها ساڵ بوو کۆی کردبووەوە ، سعد هەر هەمووی شتەکانی نارد بۆ عمری کوڕی خطاب ﷺ کەخەلیفە بوو کاتێك کە عمر ئەمەی بینی بەسەر سوڕمانەوە فەرمووی : ئەو قەومەی ئەمەیان ناردووە بەڕاستی دەستپاکن علی کوڕی ئەبی گالب ﷺ فەرمووی : ئەی عمر مادەم تۆ خۆت دەستپاکی ئەندامانی میللەتەکەشت هەر پاك ئەبن ، بەڵام ئەگەر بێت و تۆ لاتبدایە و دەستپاك نەبویتایە ئەوا ئەوانیش لایان ئەداو دەست پیس ئەبوون .

له چین مێرووله‌یه‌کی ده‌گمه‌ن دۆزرایه‌وه

PNA - له شاری (یه‌نگتانی) چینی له هه‌رێمی (جیانگشی) شیۆ که دوکانداره مێرووله‌یه‌کی سه‌یرو ده‌گمه‌ن دۆزرایه‌وه که تا ئێستا زانایانی زینده‌وه‌رانیش زانیاری ته‌واویان ده‌رباره‌یان نییه .

له ڕابردوو کاتێك ده‌رگای دوکانه‌که‌ی کرده‌وه بینی مێرووله‌یه‌ك له‌سه‌ر زه‌وی هه‌یه ئینجا مێرووله‌که‌ی گرت بۆ ئه‌وه‌ی بزانێت چ جۆرێکه‌و بردی بۆلای پزیشکی ڤیتنه‌ری ، به‌لام هیچ که‌سێك له فه‌رمانگه‌ی پزیشکی ڤیتنه‌ری هیچ زانیارییه‌کی ده‌رباره‌ی نه‌بوو ، درێژی ئه‌م مێرووله‌یه (۱۳) سانتیمه‌تره‌و ده‌می نزیکه‌ی (۳) سانتیمه‌تره‌و هیچ مووه‌ك له‌سه‌ر له‌شی نیه و سنگیشی له سنگی په‌پوله زۆر نزیکه ، (جیانگ لۆ) که‌ماوه‌ی بیست ساڵه له بواری زینده‌وه‌ر زانی کار ده‌کات دوای بینینی گووتی : ئه‌م مێرووله‌یه زۆر ده‌گمه‌نه و ڕه‌نگه له‌و جۆرانه بێت که زیان به به‌روبوومی کشتوکاڵ ده‌گه‌یه‌نێت ، به‌لام مێرووله‌یه‌کی سروشتیه‌و تا ئێستا هیچ ناوێکی بۆ نه‌دۆزراوه‌ته‌وه .

چۆن ده‌بیته خاوه‌نی که‌سایه‌تییه‌کی جوان

۱- له‌کاتی ئاخاوتن له‌گه‌ڵ که‌سی به‌رامبه‌ردا به هێمنی بدوێ

۲- له کاتی ڕوونکردنه‌وه‌ی مه‌به‌سته‌که‌تدا زۆر جووڵه به ده‌سته‌کانت مه‌که .

۳- به بوونی بابه‌تێکی کۆمیدی هه‌وڵبده به بزه‌یه‌ك وه‌لام بده‌یته‌وه یان ئه‌گه‌ر هاتوو پێکه‌نیت با پێکه‌نینه‌که‌ت به ده‌نگێکی به‌رز نه‌بێت

٤- هه‌تا ده‌توانی هه‌وڵبده هێمن بیت ، چونکه هێمنی له جوانترین تایبه‌تمه‌ندییه‌کانی ئافره‌ته .

٥- له هیچ شتێك مه‌ترسه‌و هه‌میش وا هه‌ڵسوکه‌وت بکه که‌هه‌موو شتێك له ژێر کۆنترۆڵی تۆدایه

٦- له هه‌ر شوێنێکدا کارت کرد متمانه‌ی ته‌وات به‌خۆت بێت ، چونکه ئه‌مه‌یه ده‌تگه‌یه‌نێته سه‌رکه‌وتن

دەستەبەرکردنی کات

* هەموو بەیانییەك نەخشەی ڕۆژەکەت بکێشە بە تۆمارکردنی ئەو شتانەی پێویستە ئەنجامی بدەیت .

* خۆت لابدە لەسەدانی دۆست و ناسیاوان بێ ئەوەی ئاگاداریان بکەیتەوە

* کاغەزو پێنووس هەمیشە لە گیرفانت بێ بۆ تۆمار کردنی نەخشەو بیروڕاکانت لەکاتی بێ ئیشیدا

* سوود لەکاتی بێ ئیشی وەربگرە بۆ خوێندنەوە یان لە هەر کارێکی تری بنیاتنەردا

* خۆت لابدە لەو کەسانەی کە کات دەکوژن بە بێ ئاگایی و نەزانی

* هەموو ماددەو سەرچاوە پێویستیەکان ئامادە بکە لە بەر دەستدا پێش ئەوەی دەست بەکار بکەیت ، ئەو کارە خواردن ئامادە کردن بێ یا نووسینی مەقاڵە یا هەر کارێکی دی

* هەر کارێك بە تەلەفۆن یا لێدوان ئەنجام بدرێت پێویست ناکات سەفەری بۆ ڕێکبخەیت

* کاتێ دەتەوێ بچی بەدەم بەڵێنێکتەوە حساب بکەو ماوەیەکی زەمەنی گونجاویشی بخەرە سەر نەوەك ڕووداوێك دوات بخات لە کاتی دیاریکراودا

ئایا بیرت لێ کردۆتەوە ؟

زۆر جار کەباس لەکارو وەزیفەی ئەندامەکانی لەشی ئادەمیزاد دەکرێ وادەزانرێ هەموویان بە ڕێژەی یەکتری کاریان لە ئەستۆدایە بەلآم لە ڕاستیدا وانییە ، بۆ نموونە ئەگەر بەراوردێك بکەین لە نێوان چاوو گوێ و لووت و زماندا ئەوا دەبینین ئەرکی (چاو : بینینە) و(لوت : بۆنکردن) و(گوێ : بیستنە) بەلآم زمان ئامرازی قسە پێکردن و دەربڕینە هەروەها دەرگای چەشتنی تامە (کە هەرلایەکی چەشتنی جۆرە تامێکی لە سوێری و شیرینی و ترشی و تیژی پێ سپێردراوە) ئەمە جگە لەوەی ئامێرێکی چالاکە بۆ بادان و قووتدانی خواردەمەنی

ئەم منداڵە عاشقی ﴿ الله اکبر ﴾ە

ئەو منداڵە خوێنگەرمەی کە کاکە (عثمان عمر محمد)ە خەڵکی گوندی (سید محمود)ی گەرمیانە ، ئێستا خێزانەکەی لە گەڕەکی (فەرمانبەران)ی کەلار دادەنیشن . تەمەنی (عثمان) دوو ساڵ و یەك مانگە ، ئەوەی لەم منداڵە ژیکەڵەیەدا مایەی سەرنجە ئەوەیە کە لە کاتی بیستنی بانگدا لەمنارەی مزگەوتەکان و ڕادیۆو تەلەفزیۆنیشەوە هەموو گیانی دەکاتە گوێ و لەخۆشیدا دەتریقێتەوە و پەل دەهاوێ و خەنی دەبێ و هەموو کاتێکیش لەگەڵ تەواو بوونی بانگەکەدا بێتاقەت دەبێت ، ئەوەی سەیریشە ئەوەیە (عثمان) عاشقی ﴿ الله اکبر ﴾ە لە بانگ زیاتر گوێ لە هیچ بابەتێکی تری تەلەفزیۆن و ڕادیۆ ناگرێت و سەیر ناکات باوکی(عثمان) پێی ڕاگەیاندین کە کوڕە تاقانەکەیان هەر لەو کاتەوە کە زمانی گرتووە ئاوایەو کە لە ماڵیش دەیبەینە دەرەوە هەرکە منارەی مزگەوت یا بینایەکی بەرز دەبینێ دەگەشێتەوە و پێدەکەنێت و هاوار دەکات ئەوە ﴿ الله اکبر ﴾ە

کەچەڵیش موسیبەتە

پیاوێك کە وەك مامۆستای یاریدەدەر لە زانکۆی (حەلوانی میصر) وانە بێژە تووشی کێشەیەکی خێزانی ئاڵۆز بووە کە ناچار بوو پەنا بباتە دادگا . ئەم مامۆستایە کچێکی بە دڵی خۆی دۆزییەوەو دواتر هەردوولا لەسەر زەواج ڕێککەوتن و شەکراو خورایەوە ، دوای بەسەرچوونی ماوەی دەزگیرانی ، کاتی زەماوەند هات ، بەڵام ئەوەی مامۆستای تازە زاوا لە یەکەم ڕۆژی بینینی هاوسەری ژیانی کەچەڵەو یەك تاڵ قژی بەسەرەوە نی یە ، کاکی زاوا هەر بۆ بەیانی ڕۆیشتە دادگای باری کەسێتی و شکاتی لەسەر خێزانی بەتاوانی (غەش و فریودان) تۆمار کردو خوازیاری تەلاقدانی ژنەکەی و گەڕاندنەوەی مافەکانی خۆی بوو لەم زەواجە فاشیلە

ئامۆژگاری

* دەوڵەمەنـدی دوڵەمەنـدان ژیرییـە ، گـەورەترین هـەژاری نەزانکارییـە ، ئەوپـەڕی تەنیایی لەخۆبایی بوونە .

* لە هیچ شتێك مەترسن جگە لـە گوناهـەکانتان ، وە بـە تـەمای هیچ کەسیش مەبن جگە لە پەروەردگار .

ئەگەر لە خواترس بێت بە ڕەحم دەبێت

* ئیمامی غـەزالی ﵁ دەفـەرمووێت : هەرکەسـێك لـەماوەی (٢٤) کاتـژمێر دا (٨) کاتژمێر بخەوێت ئەوا لەتەمەنی (٦٠) ساڵیدا کاتەکانی نووستنی دەکاتـە (٢٠) سـاڵ و (٤٠) ساڵیش بێدار بووە ، کەواتە جێگای خۆیەتی بپرسێت ئەو (٤٠) ساڵەی لەچیدا بە سەربردووە ؟

چراخانی ووتە

١) گەورەیی ئادەمیزاد لە گەورەییدا دەردەکەوێت نەك لە زۆردایدا

٢) ئەگەر ژیان بۆت پێکەنی ناخۆشیەکانت لەیاد نەچێت

٣) هونـەر ئـەوە نـی یـە کـە نەکـەویت ، بـەڵکو هونـەر ئەوەیـە کـە هەرچـەند کـەوتیت هەستیتەوە .

٤) هیوا وەك ئەستێـرەی ئێـواران وایـە ن تاڕیـان تـاڵ و تـەنگ و شـەوەزەگ بێـت ئـەو گەشتـر خۆی دەنوێنێت

کێ ئازایە ؟

ئازایەتی بەوە نایەت کە ترس و بیم لە دڵتدا بێت : بەڵکو ئازایەتی بـەوە دێتـە دی کـە زاڵ بێت بەسەر ترسدا

زانای گومڕا

نموونەی زانای گومڕا وەك بەردێك وایە کەوتبێتە بەردەم کانیاوێك ، نـەخۆی تێـر ئـاو دەبێت نە ئەهلی خەڵکی و کشتوکاڵ و باخات سوودمەند بن لێی

درێژترین نینۆك

(ڕۆمنس سارما) كە هاوڵاتیەكی هیندییە خاوەنی درێژترین نینۆكە لە جیهاندا كە دەگاتە (٤٤ ، ٦٤ سەنتیمەتر . لە ماوەی

سیانزە ساڵدا درێژترین پەنجەی نینۆكی دەستی چەپ نینۆكەكانی دەستی چەپی هاووڵاتی (شیرهاردی هیندییە) كە لەماوەی (١٩٥٢ - ١٩٧٩) نەیقرتاندووە و درێژییەكەی گەیشتۆتە (٩٥ ، ٢٤٣) سەنتیمەتر .

بۆ زیاتر پتەو كردنی خۆشەویستی و برایەتی

بۆ ئەوەی هەمیشە كەسێكی گەشبین و خوازیاری چاكە بیت وە خۆشەویستی نێوان خۆت و هاوڕێكەت بەتایبەت و خۆت و خەڵكی بەگشتی پتەوتر بێت ، ئەوا هەمیشە لایەنە باشەكانی خەڵكی ببینەو باسیان بكە ، لایەنی جوان و چاكی ئەوان لە ژیانی ڕۆژانەی خۆتدا جێبەجێ بكە ، لە خراپەكانیان پەند وەربگرە . ئەمەش بەو واتای نییە كەچاوپۆشی لە هەڵەو كەم و كورتی خراپەكانیان بكەیت ، بەڵكو دەبێت بە لێزانی هەوڵبدەیت هەڵەو خراپەكانیان ڕاست بكەیتەوە . بەلام هەگیز هەڵەو عەیبكانی ئەوان لەلای هاوڕێكانت باس مەكە ، گوێ بۆ ئەو كەسەش مەگرە كە بە خراپە باسی هاوڕێكانی دەكات . ئەگەر ئەمانەی سەرەوەت جێبەجێ كرد چەند سوودێكت دەستدەكەوێت :

١- خۆشەویستی نێوان خۆت و هاوڕێكەت زیاد دەكەیت ، هاوڕێكەت هەوڵدەدات لایەنە چاكەكانی زۆرتر بكات لەگەڵ تۆ بەتایبەتی و لەگەڵ خەڵكی بەگشتی

٢-خۆت دەپارێزیت لە غەیبەت كردنی هاوڕێكەت ئەمەش خۆپاراستنە لە تاوانێكی گەورە .

٣- ئەگەر توانیت بەشێوەیەكی ژیرانە خراپەكانیان بگۆڕیت بەچاكە ، ئەمەش بە ڕاستی خێرێكی گەورەیە

٤- لایەنە جوان و چاكەكانی ئەوان زیاتر لە قسەو ڕەفتاری خۆتدا ڕەنگ دەداتەوە ، لەخراپەكانی ئەوانەوە پەند و عیبرەت وەردەگریت ، ئەمەش دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی هەڵەو خراپەكانی خۆت

زۆرترین پەنجەی دەست

زۆرترین پەنجەی دەست پەنجەکانی ئەو منداڵە بوو کە لە نەخۆشخانەی (قەشە جۆرج) لە لەندەنی پایتەختی بەریتانیا هاتۆتە دونیاوە دەستەکانی (١٤) پەنجەو قاچەکانی (١٢) پەنجەیان هەبوو ئەوەش زۆرترین پەنجەیە کە تا ئێستا لە دەست و قاچی مرۆڤدا تۆمار کرابێت .

باوێشك

بەرزترین راپۆرتی پزیشکی لەسەر باوێشك تۆمار کرابێت لەسە کچێکی (١٥) ساڵە بوو لە ساڵی (١٨٨٨) دا پێنج هەفتە لەسەر یەك باوێشکی دا

بێ جووڵانەوە

زۆرترین کات کەمرۆۆ توانیبێتی بە ڕەزامەندی خۆی نەجوڵێتەوە (ولیەم ڤوکوا) ی خەڵکی (تکسن) بوو کە (٦) سەعات و (٣١) دەقیقە بوو لە ساڵی (١٩٧٨) دا .

چرك . . . ژیان - چرك . . . مەرگ

کاتێك گوێ لە کاتژمێرەکەی دەستمان دەگرین ، بە ئاسانی هەست بەوە دەکەین کە دەڵێت : چرك . . چرك ، دەزانین و دڵنیاشین کە ئەو چرك چرکانە کاتن ، بەڵام تۆ بڵێی ئەم کاتانە بچنە سەر تەمەنی ، یان لە تەمەن دەرچن ؟ ! ئایا بەرەو مەگ ڕادەخزێن . . . . یان لە مەرگ ڕادەکەین ؟ ! ڕاخزان و ڕاپکان هەردووکیان هەر جووڵەن . . جووڵەش بەڵگەی نیشانەیەکی زیندەگی یە . مەرگ ووشەیەکی ترسناك نی یە ئەگەر لە جووڵە تێبگەین

بەباغا لە تەمەنی (٥) ساڵیدا هەمان زیرەکی منداڵی هەیە !!

ئاشکرایە ك زۆربەی بە باغاکان هەڵدەستن بەلاسایی کردنەوەی ئەو دەنگانەی بە هەمیشەیی دەیبیستن ، بەڵام لە هەموویان سەرنج ڕاکێشتر بەباغایەکی ئەفریقی ڕەنگ خۆڵەمێشی یە کە ناوی (کاوبۆ)ی و ماوەی چواردە ساڵە ئافرەتێك بەخێوی دەکات ، لەچوپێکەوتنێکی ڕۆژنامەی ریاز دا کە لەگەڵ خاوەنەکەیدا سازدرا بوو ڕایگەیاندووە کە ئەم بەباغایە دووسەد ووشەی دەرخ کردووە و توانای ئەوەی هەیە کە وەك پێویست لەکاتی خۆیدا و بەبێ هەڵە ووشەکان بەکار بهێنێت ئەمەش لەو کاتە دەستی پێکردووە کە تەمەنی بەباغاکە تەنها شەش مانگ بووە ، هەروەها ئەم خانمە باس لەوە دەکات کە بەیانیان زوو بەباغاکەی بەخەبەری دێنێ تا بچێ بۆ سەر ئیش هەروەها ئاگاداری دەکاتەوە بۆ ئیش پێکردنی تەلفزیۆن یان داخستنەوەی دەرگاکان و کاتی کردنەوەی ، لە ڕوانگەی پزیشکیەوە دکتۆرە (ایربن ماکسین)ی پسپۆر لەم بوارەدا ڕایگەیاندووە کە ئەم جۆرە بەباغایانە توانایەکی بەرزیان هەیە بۆ تێگەیشتن و بەئاگابوون لەڕووداوی چواردەوری هەروەها قسە کردنیش ، چونکە لە تەمەنی (٤– ٥) ساڵاندا هەمان زیرەکی منداڵیان هەیە بەڵام لە ساڵی یەکەمدا پێویستە وەك منداڵ بیان دوێنی تا فێری قسە بێن

گەورەترین فڕۆکەی بارگانی لە مێژوودا

کۆمەڵەی (ئێر باس) لە شاری تولوزی باشووری فەرەنسا گەورەترین فڕۆکەی بازرگانی لە فڕۆکەیە ڕکابەری جۆری (A ٣٨٠) یان پێشکەش بە کۆمپانیای فڕۆکەوانی(سەنگاپورە)کرد کە گەورترین فڕۆکەی بازرگانیە لە مێژوودا .

ئم فڕۆکەیە دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر بفڕێت کە بەچوار بزوێنەری بەهێز کاردەکات سەرجەم کەلوپەلی پێویستی بۆ دابین کراوەو توانای هەڵگرتنی (٥٢٥)نەفەری هەیە لەکاتی ئاساییداو لەکاتی پێویستیشدا دەتوانێت (٨٥٣)نەفەر بگوازێتەوە . هەروەها ئەم فڕۆکەی جۆری (٧٤٧)ی ئەمریکی دەکات کەناوی(سوپەر جامبۆیە) لە ساڵانی حەفتاکانەوە دروستکراوە . بڕیاریشە ئەم فڕۆکەیە یەکەم گەشتی خۆی ئەمساڵ لە نێوان سەنگافورەو سیدنی ئەنجام بدات .

پزیشکێکی ئوردنی بۆ یەکەم جار چارەسەری کۆرینەی چاوی دۆزییەوە

یەکێك لەو نەخۆشیانەی کەمرۆڤ پیوەی دەناڵێنیْ ناتەواوی کۆرینەی چاوە ، ئەویش ئەوەیە کەکۆرینەی چاو شێوەی هەرەمەکی و ناتەواوی وەردەگرێت ، ئەمەش دەبێتە هۆی زیاتر درێژ بوونی چێوەکەی و تووشبوون بەکورت بینی . ئەم گرفتەی چاویش پێویستی بە گۆرینی کۆرینەی چاو دەبێت و پێویستە کۆرینەی نوێی بۆ دابنرێت . نەشتەرگەرییەکە ئازارێکی زۆری هەیەو پارەیەکی زۆری پێویستە ، لەم بارەوە (د ، عزام شائین) پسپۆری نەشتەرگەری چاو بە عومان دەڵیْ : کاتێك کۆرینەی چاو شێوەیەکی قوچەکی وەردەگرێت ئەوا وێنەی ئەو خاڵانەی دەگەنە کۆرینەی چاو بەشێوەیەکی قوچەکی وەردەگرێت ئەوا وێنەی ئەو خاڵانەی دەگەنە کۆرینە بەشێوەیەکی روون دەرناکەون ، هۆیەکە لەوانەیە بۆماوەیی بێت یان ژنهێنانی خزمان بێت و هەندیْ نەخۆشیش هۆکارە . بۆ چارەسەری ئەم گرفتەی چاویش پزیشکێکی ئوردنی بۆیەکەم جارە لەجیهاندا رێگایەکی نوێی داهێناوە کەبەم داهێنانەش چارەسەری کۆرینەی قوچەکی دەکریْ بە ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەك کەوا چاڵێك لە بنکی کۆرینەدا دەکرێت و چاڵێکی تریش لەلاکەی تری بەرامبەری دروست دەکریْ تاوەکو بگەرێتەوە سەرشێوەی جارانی یەکێك لەو کەسانەی کەوا نەشتەرگەری کۆرینەی بۆ ئەنجام دراوە ، باسی چاکبوونەوەی چاوی خۆی دەکاو دەڵیْ : ئێستا دەتوانم شتەکان بە ووردی ببینم . نەشتەرگەری کۆرینەی قوچەکی ن کاتێکی زۆر دەگەرێنێتەوە و هەولْ و ماندوو بوون کەم دەکاتەوەو پارەیەکی زۆر کەمیشی تێدەچیْ بۆ چاندنی کۆرینەی نویْ ، رێژەی سەرکەوتنی نەشتەرگەر-

ییەکەش لە (٥٠ %) تێپەڕ ناکات .

ئارەزوویەکی سەیر

گەنجێکی ئەمەریکی بەناوی (ئیریك هنریك) کەتەمەنی (٢٦) ساڵە ئارەزوویەکی زۆر سەیری هەیە ئەویش دزینی پێڵاوی ژنانە ،ناوبراو فەرمانبەرە لەکۆمپانیای (کابلات) بۆ (TV) دوای ئەوەی پۆلیس لە شاری (کینۆشا) لە وویلایەتی (ویسکۆنسن) دەستگیری دەکات دان بە تاوانەکەی دەنیْ ، کەتەنها لە خوێندنگاکان زیاتر لە (١٥٠٠) جووت پێڵاوی دزیوە ، ئیریك بەهۆی کارەکەیەوە توانیویەتی کلیلی زۆربەی خوێندنگاکانی دەستکەویْ و لەکاتی چاککردنەوەی کێبڵی (TV) خوێندنگاکان ، دۆلابی کچانی شکاندووەو پێڵاوەکانی دزیوە .

هەر چوار (٤) دەقیقە ئەڵمانیەك هەوڵی خۆکوشتن دەدات

ڕێژەی خۆکوشتن لە ئەڵمانیا زۆر بەرز بۆتەوە تا ئەو ڕادەیەی هەر چوار دەقیقە ئەڵمانیەك هەوڵی خۆکوشتن دەدات لەهەر (٤٧) دەقیقەشدا ئەڵمانیەك خۆی دەکوژێت بەپێی ئامارەکانی ئەم وولاتە ژمارەی قوربانیانی خۆکوشتن زیاتر بووە لەقوربانیانی هاتوچۆو نەخۆشی ئایدزو ئالودە بوون بەمادده بێهۆشکەرەکان و تاوانی کوشتن ، کەئێستا لەنێو چینی لاواندا دیاردەی خۆکوشتنی دوای ڕووداوەکانی هاتووچۆ دووەم هۆکاری مردنی گەنجەکانی ئەڵمانیایە ، (جۆرج فید) زانای دەروونناسی ئەڵمانی دووپاتیکردەوە کەئەڵمانیا لەنێو وولاتانی ئەوروپادا پلەی سێیەمی گرتووە لە ڕوی زۆرترین ژمارەی خۆکوشتنەوە ، کەتا تەمەنی (٢٥) ساڵی زۆرترین ڕێژەی خۆکوشتن بەخۆیەوە دەبینێت وویلایەتەکانی(سەکسۆنیاو بریمەن و تورینگن)زۆرترین ڕێژەی خۆکوشتنیان تیادا ڕوودەدات ، بەگوێرەی قسەکانی ئەم دەروونناسە لە (٢٠ %)کچان و (١٠ %) کوڕانی هەرزەکاری ئەڵمانیا پێشینەیەکی شارەزاییان لەبارەی هەوڵەکانی خۆکوشتن هەیە . لە(٦٠ %) گەنجانی ئەڵمانیا بیریان لەخۆکوشتن کردووەتەوە بەهۆی کێشە دەروونیەکانی ژیان ، هەروەها لە (٣٠ %) گەنجانی ئەم وولاتە بەهۆی کێشەی دەروونی بیریان لەخۆکوشتن کردووەتەوە . زانایانی بواری دەروونزانی هۆکاری سەرەکی خۆکوشتنی گەنجانی ئەڵمانیا بۆ ناکۆکیەکانی ناو خێزان و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان دەگەڕێننەوە ، بەبەڵگەی ئەوەی ڕێژەی خۆکوشتن لە نێو ئەو خێزانانەدا بەرز دەبێتەوە کەمادده بێهۆشکەرەکان دەخۆن و توندوتیژی بەخۆیانەوە دەبینن .

دوبەی . . . هوتێلێك لە ژێر ئاو

شاری دوبەی لە میرنشینی ئیمارات ئێستا بەجوانترین شارەکانی جیهان دەژمێردرێت و ڕۆژ دوای ڕۆژ پرۆژەی گەورەو سەیرو سەمەرەی تیا بەدی دەکرێت دوا پرۆژەی سەیر لەم شارە دروستکردنی هوتێلێکی مۆدێرنی نایابە لە ژێر ئاوا ئەم هوتێلە کە ٣٠٠ ملیۆن دۆلاری تێدەچێت و لەسەر ڕووبەری ٢٦٠ دۆنم دروستکراوە لە دوو بەش پێك دێت ، بەشی پێشوازی دەکەوێتە سەر ئاو لە وشکانی ن بەشەکەی دیکەی هوتێلەکەش ٢٠ مەتر دەکەوێتە ژێر ئاو ، میوانانی ئەم هوتێلە سەیرو سەمەرەیە دەتوانن تام و چێژێکی تەواو لە گەشتەکەیان وەربگرن و سەیری نهێنیەکانی ناخی دەریا بکەن ،

جگە لەمەش هوتێلەکە سیستەمێکی ئەمنی زۆر گرنگی تیایە تەنانەت بۆ پاراستنی میوانەکانیان دژەموشەکیشی لەخۆوە گرتووە پسپۆران پێشبینی دەکەن کەنرخی شەوێك حەسانەوە لەم هوتێلە لەوانەیە خۆی لە ٣٠٠٠ دۆلاری ئەمریکی بدات هەرچەندە تائێستا ئەو شتانە بەشێوەیەکی فەرمی باسی لێوە نەکراوە .

چەند ڕێنماییەك سەبارەت بە ژووری چێشت لێنان

١) با ژووری چێشت لێنان قەرەباڵغ نەبێت بەڵکو باهەمیشە فراوانیەك لە ناوەڕاستیدا هەبێت بۆ ئەوەی هاتوچۆ ئاسان بێت .

٢) بابەدرێژایی کات ژووری چێشت لێنان پاکوخاوێن بێت و ڕێکخراو بێت ، نەك کەلوپەلەکانی بەسەریەکدا درابن .

٣) باهەمیشە ژووری چێشت لێنان ووشك بێت .

٤) باژووری چێشت لێنان پەنجەرەی تێدا بێت کەتیشکی خۆر و ڕووناکی لێوەی بێتە ژوورەوە .

٥) لەبەر ئەوەی هەندێك جار خێزان لە ژووری نان خواردن کۆدەبێتەوە بۆ نان خواردن باتەلەفزیۆنێك لەو ژووردەدا هەبێت .

ئایا دەزانی ؟

– ئایا دەزانی ؟ ئیمامی (شافعی) ناوی محمدی کوڕی ئیدریسە ؟

– ئایا دەزانی ؟ (ابن خلکان)ی مێژوو نووس لە ناوچەی خەلەکان نزیك شاری هەولێر لە دایك بووە .

– ئایا دەزانی ؟ ئیمام (ئەبو حەنیفە) ناوی (نوعمانی کوڕی ثابت)ە .

– ئایا دەزانی کە ئیمام (حسن البنا و) لەمانگی شوباتی ساڵی ١٩٤٩ز شەهید کرا

– ئایا دەزانی بەناوبانگترین خەتیب لەم سەردەمەدا (شێخ عبدالحمید کوشك)ە لەمیصرە .

له یەك چوونێك لە نێوان ژیان و هەناردا

ژیان ! چیان چییە ؟ دەنگی کێیە ؟ ڕەنگی کێیە ؟ . . . ! تاڵ یا شیرین ! ؟ ! یان دەکرێت خاڵێکیان بێت بە تەنها ؟ ! یان هەموویان . . یان ؟ ! ژیان لە گۆی زەویدا تەنراوە بە پێچاوپێچی کوچەی تەنگ و تاریك یان ڕەوێکی خەیاڵی وەك دونیای ئەفسانەکان پڕە لە ڕەنگی جوان ، ڕەنگی نەبیستراو ، بۆنخۆش ، ڕووناك و بەرین ... بەلاّم لێرەدا ، مرۆڤەکان خۆیانن کە دەستنیشانی چ ڕێگایەك بکەن ، کە سروشتی ژیانیان بەشیاوی هەڵبژێرن و لەژیان نەترسن ، بەڵکو بە تاڵی و شیرینیەکانیەوە خۆشیان بوێت . بەڕای من ژیان وەك یاری شەترەنج وایە ، پێشبڕکێیەکی فکرییە لە نێوان مرۆڤەکان و دروستکراوەکانی ئەم گەردوونە ! واتە ژیان وەك پەڕەی بۆردی شەترەنج جیاکراوەتەوە بەخاڵی ڕەش و سپی . خاڵە سپییەکان شادی و خۆشیەکانی و خاڵە ڕەشەکانیش ، نەهامەتی و سەختییەکانی ژیانن لە یاری شەترەنجدا ، گەر خاڵە سپییەکان ڕەش بکرێنەوە یان بەپێچەوانەوە ، ئەوا جووڵەی سەربازو وەزیر زۆر دژوار دەبێت و هەردوولایان یاریزان و کیش و ماتیان لێ تێك دەچێت ، براوە یان دۆڕاو دەستنیشان ناکرێت و یارییەکە بێ هودەیە ! ! زۆرجار ژیان پیرۆزە ، گرنگە و ماناداره ، جوانە ، پاکە ، گەرمە ، تاڵە ن کاڵە ، ڕەنگینە ، جارجاریش ، تاریکە ، تارە ، تەمە ، غوبارە ، بێ ڕەنگە ، ساردە ، بێهودەیە ، بەتاڵە ووشکە ، لێرەدا دەمەوێت ، ئەوە کەژیان بەهەموو ڕەنگەکەوە تام و چێژی مانەوە دەبەخشێتە کۆمەڵگای مرۆڤایەتی ، هەروەك لەوێنەکانی شکسپیردا هاتووەو دەڵێت : هیچ شتێك لە دونیادا ئەوەندەی ڕەنج و بەدبەختی ڕۆح و ناخی دەروون و مرۆڤەکان گەورە ناکات ، کەوابوو دڵنیایین لەوەی کە گەورەبوونی ڕۆحی ئێمەی مرۆڤ ، بەندە بەتواناو لێهاتوویمان لە ئاست گرفتەکانی ژیاندا .

وەك ئاشکرایە بۆ هەموان هەمیشە لێکچوونێکی بەرچاو هەیە ، بۆ دروستکراوەکانی ئەم گەردوونە کە ئەمەش بەستراونەتەوە بە شێوازی تێڕوانینی مرۆڤەکان بۆ ئەم لەیەکچوونە ، بەلاّم کاتێك کەباس لەژیان دەکرێت ، کە سەرمایەیەکی پڕ بەهای مرۆڤایەتییە ، دەبێت بەچاوی ژیری و زۆر هوشیارانە هاوشێوەکەی پەیدا بکەین ! !

بۆچوونی من لەسەر ئەم لەیەك چوونانە ، هاوشێوەی ژیان لە هەنارێکدا دەبینمەوە ! ! بەڵێ هەنار ، لەلایەنی فیزیکیەوە :

ئـەویش شـوێنێکی خـڕە وەك دەبینرێـت خـاڵێکی هەیـە بـۆ دەسـتپێکی ژیـانی و ڕایگرتووە . کۆتاکەش ئەو گوڵەیە سەرەتا کە پێی گەیاندووە ، ئەمە لەلایـەنی فیزیکییە ، بەڵام لەیەکچوونی ڕاستەقینە لە ناو هەنارەکەدایە بۆ ژیان ! دەتوانین بەم شێوەیە تەصەور بکـەین کەهـەناریش وەك ئـەم دونیایـە زۆرجـار گۆیـەکی داخـراوە تانەکرێنـەوە بـێ چـێژو نەناسـراوە ، کـاتێکیش کەکرایـەوە ئـەوا لەنگـەری هەنارەکەیـە دەستنیـشانی شـێوازی خواردن و چێژی هەنارەکە دەکات و لە ژیاندا وەك کەسێکی شارەزا بەژیانی بۆ نموونـە : ئەگەر ئێمـە بـەراوردێك بکـەین لـە نێوان دوو کەسایەتی جیاواز لـەکاتی هـەنار خواردنـدا ، یەکەمیان بابڵێین باخەوانێکی شارەزایە و هەنارناس ، دووهەمیان کەسایەتیەك لـە دونیـای ماشـێنی ئـەمڕۆداو هـەناری وەك کاڵایـەك لـە فرۆشـگاکانی سـەردەمدا دیـوە . لێـرەدا بەراوردێك بکەین لە نێوان ئـەم دوو کەسایەتییە لـەکاتی خـواردنی هەنارێکدا ! ! . سـەرەتا کەسایەتی یەکـەمیانی باخـەوان کـاتێ کەهەنارەکـە لەدەسـت دەگـرێ زۆر بەجـوانی سـەیری دەکاو پێی شادە ، چونکە ئـەو هـەتا گوڵێك بـووەو بە هیلاککردنـی خـۆی ن ئێـستا بـووەتـە هـەنارێك کەچـێژی لێوەربگرێـت . لـەکاتی خـواردنیـدا سـەپەنجەکانی دەسـتی ئـاڵ دەبـن ، بەڕەنگی هەنارەکەو ئەیانخاتە کار بۆ خـواردنی ، وەك ئاشکرایە کەناوی هـەنار وەك شـارێك وایـە ، کەچـەندەها کوچـەو کـۆڵانی تیایـە ؟ دەنکـەکان لـە تەنیـشت یەکـەوە چـنراون و بـە پەردەیـەکی زۆر ناسـك و جـوان حەرەمـەکانیان بـۆ کـراوەو لەیـەك جیاکراونەتـەوە کـە ئـەم پەردەیە کەمێك تاڵـە ، بـەڵام خـواردنی سـوود بەخـشە بۆ تەندروسـتی مـرۆڤ . بـەڵێ : ئـەم کەسـایەتییە لـەکاتی خـواردنی هەنارەکـەدا ، کـورد ووتـەنی کەڵەشـێرەی هەنارەکـە زۆر بـەجوانی لەیـەك جیادەکاتـەوە بـێ ئـەوەی ئـاوی دەنکـی هەنارەکـە بتکـێ بـە دەسـتیەوە جاربەجاریش پارچـەیەکی لـەو پـەردە تاڵـە دەخـوات ! ! بـۆ ؟ چـونکە دەزانێـت بـەوەی کـە هەرچـەندە تاڵـە ، بـەڵام سـوود بەخـشەو پـاش خـواردنی هەنارەکـە زۆر خۆشـحاڵەو چـێژی لێوەرگرتووە ، چونکە دەستمایەی ڕەنجی خواردووە و شارەزاش بوو لەخواردنیدا ! بەڵام کەسـایەتی دووەم بـۆ نازانێـت سـەرەتا لـە گوڵێکـەوە پێگەیـشتووە . ئـەزموونی نیـە بۆخواردنی ، گەر بۆی حازە بکرێت پێی خۆشە بەکەوچك بیخوات ،، دەوری خۆی دەگـرێ هەتا پیس نەبێت یان نازانێت چۆن لەتی بکات و لەکاتی خواردنیـدا پـێش سـەرپەنجەکانی ئانیشکی دەخووسێت . کوچەو کۆڵانی ناو هەنارەکە بەسەر یەکدا تێك دەدات ، ئەو دەنکـە ئاڵانـەی نـاو هەنارەکـە لەگـەڵ عـەرەقی دەسـتیدا تێکـەڵ دەکـات و چـێژی لێوەرناگرێـت زۆر

نائاسودەیە . . . لێرەدا کەسایەتی باخەوان بۆ هەنار خواردن نموونەیەکە بۆ کەسایەتی شارەزا لە ژیاندا ، هەرچۆن باخەوانێك باخ و درەختەکانی خۆش دەوێ ، ئەرکیان پێوە دەکێشێت ، لەگەڵیان دەدوێ ، بەڕێزە لای ، و بەرو بوومەکەی بژێوی ژیانی دەدات و چێژی پێدەبەخشێت .

کەسایەتی شارەزاش لە ژیاندا ، وایە کەخۆشی بوێت و ئەرکی بۆ بکێشێت بۆ ئاسوودەیی خۆی و خانەوادەو کۆمەڵگای و قۆناغ بە قۆناغ پلەکانی ژیانی ببڕێت تاسەرکەوتن بەدەست بهێنێت .

کەسایەتی دووەم : ئەویش نموونەیەك لە کەسایەتی ناشارەزا لە ڕەوتی ژیان و پێچەوانەی کەسایەتی یەکەمە ، لەسەرجەم قۆناغەکانی ژیاندا و هەمیشە سەرباری کۆمەڵگا دەبێت و خودی خۆیشی لە ژیاندا ناگاتە ئاسوودەیی .

ئەمە تەنها نموونە یاخود لێکچوونێك بوو بۆ ئەو دوو کەسایەتییە جیاوازە لە هەنارەوە بۆ ژیان ، نەك کەسایەتییەکی باخەوان و یاخود کەسایەتی مۆدێرن بۆ ژیان .

ئەمە تەنها بۆچوونی منە لەسەر چەمکی ژیان و بیروباوەڕی کەسایەتییەکان جیاوازن بۆ لێکدانەوەی ژیان و پێم باشە کەئێمەی مرۆڤ هەرگیز نائومێد نەبین لە ژیان و ڕێڕەوێکی دروست و شیاو بگرینە بەر بۆ بەڕێوەبردنی ژیانمان و خاڵە تاریکەکانی ژیانیشمان خۆش بوێت ، چونکە مانەوەمان پێدەبەخشێت ، هەروەك لە نووسینەکانی ڕۆسۆدا هاتووە کەدەڵێت:

ئومێدو ئارەزوو ئاخرین شتێکە کە دەست لەیەخەی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی بەرنادەن .

خۆشەویستی لەیەکەم نان خواردندا

" ماری و دلی همفری " دوو هاوسەری بەریتانی لەکاتی نان خواردندا لە هیچ شوێنێك نادۆزرێنەوە تەنها لەو چێشتخانەی کەدەکەوێتە باکووری ئینگلتەرا ، کە هەردووکیان لەو چێشخانەیە بۆ ماوەی (١٦)ساڵە یەك جۆر خواردن دەخۆن .

ئەم دووهاوسەرە یەکەم چاوپێکەوتنیان لەساڵی (١٩٩٠)بوو لە هەمان خواردنگە ، لە دوای ئەو دیدارە بڕیاریان دا ببن بە هاوسەری ژیانی یەکترو هەموو ڕۆژێکیش دەچن بۆ هەمان خواردنگە و هەمان خواردن داوا دەکەن کە بەیەکەم چاوپێکەوتن خواردوویانە ، ئەویش " همبرگر و پەتاپە و قاوەیەکە " .

گەشتکردن بۆ لادێ باوەڕ بە خۆبوون زیاد دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئەوەی دەرخست کە گەشتکردن بۆ لادێ هاوکار دەبێ لەسەر کەمکردنەوەی هۆکارەکانی خەمۆکی و باوەڕ بون بەخود ئامادەکاری دەروونی زیاد دەکات ئەنجامەکانی ئەم دیراسەیە پاڵپشتی بیرۆکەی چارەسەری ژینگەیی دەکات ، داوا دەکات کەدانی پێدا بندرێ وەکو چارەسەر بۆ کێشە دەروونییەکان .

لێکۆڵینەوەکە سەیری ئەو کەسانەی کرد کە هەڵساون بە گەشتکردن بۆ لادێ بۆ ماوەی (٣٠)خولەك و دواتر هەر بۆ گەشتکردن چوونە بەرەو بازاڕ لە گەشتکردن بۆ لادێ دەرکەوتووە ڕێژەی فشاری دەروونی و خەمۆکی و ڕاڕایی (٧١ %)ی بەشداربووان کەمبۆتەوە ، هەروەها (٩٠ %)ی بەشداربووان باوەڕیان بە دەروون بەرز بوویەوە .

کەچی بۆ گەشتکردن بۆ بازاڕ ئەوە (٤٥ %)ی بەشداربووان هەستکردنیان بەخەمۆکی کەمی کردووە کەچی (٢٢ %) لەوانە دەڵێن لەکاتی سەردانیان بۆ بازاڕە بازرگانییەکان هەستیان بەبەرز بوونەوەی خەمۆکی کردووە .

بۆیە لەسەر ئەنجامەکانی ئەم دیراسەیە لێکۆڵەرەوان ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە گەشت و گوزار کردن بۆ لادێ هاوکارە بۆلابردن و کەمرکنەوەی کێشە دەروونییەکان و پاڵپشتە بۆ باوەڕ بەخۆ بوون .

ئاسان ، بەڵام گرنگ

ڕەنگە چەند زانیارییەکی وورد هەبێت لە دەوروبەرمان کەپەی پێ نەبەین ، لێرەدا بەشێك لەوانە دەخەینە ڕوو ، هەرچەندە ئاسانن ، بەڵام گرنگی خۆیان هەیە .

* هیچ کەسێك ناتوانێ زمان بدات لە ئەنیشکی خۆیەوە .

* ژمارەی مریشك لە جیهاندا زیاترە لە ژمارەی مرۆڤ .

* دەنگی قاز لە هیچ جێگەیەکدا سەدای نییەو دەنگ ناداتەوە .

* پیاو ئاسانتر دەتوانێت پیتە بچووکەکان بخوێنێتەوە ، بەڵام توانای بیستنی ژن بەهێزترە .

* مشك و ئەسپ قەت پێکەوە هەڵناکەن .

* لەهەر گوێیەکی پشیلەدا سی و دوو ماسوولکە هەیە .

ئەو کەسانەی لەچین بەزمانی ئینگلیزی قسە دەکەن زۆر زیاترن لە دانیشتوانی ئەمەریکا

* پارە لەلۆكە دروست دەكرێت نەك كاغەز .

* بەراز ناتوانێت سەیری ئاسمان بكات .

* فیل تاكە ئاژەڵێكە كە ناتوانێت باز بدات .

* هەنگوین تاكە خۆراكێكە كە تێك ناچێت .

* جوینی بنێشت لەكاتی پیاز چنیندا ناهێڵێت ئاو بەچاودا بێتە خوارەوە .

* قەبارەی چاوی مرۆڤ هەرگیز زیاد ناكات و بەمنداڵی چەندە بێت هەر بەوەندە دەمێنێتەوە .

* لەسەدا نەوەدی ئەوانەی ئەم بابەتە دەخوێننەوە هەوڵ دەدەن زمان بدەن لە ئانیشكیان .

ئۆپرا زۆرترین موچەی هەیە

ژنە پێشكەشكاری بەناوبانگی ئەمەریكی بەیەكەمین بێژەر دەژمێردرێت لە رووی زۆری موچەوە . ئۆپرا كەخاوەنی بەرنامەی بەناوبانگی ئۆپرا یە بە پێی لێكۆڵینەوەیەكی گۆڤاری فۆربیس ی ئابووری لە ناوەڕاستی ساڵی ٢٠٠٦ تا ناوەڕاستی ساڵی ٢٠٠٧ دووسەدو شەست ملیۆن دۆلاری داهاتی هەبووە .

بەدوای ئۆپراشدا داهاتی ساڵێكی پێشكەشكارە بەناوبانگەكانی جیهان بەم شێوەیە ریز كراوە .

٢- جیری ساینفێڵد ٦٠ ملیۆن .

٣- دەیڤد لیترمان ٤٠ ملیۆن .

٤- سەیمون كیویل ٤٥ ملیۆن .

٥- جی لینۆ ٣٢ ملیۆن .

٦- دكتۆر فیل ٣٠ ملیۆن .

٧- جودی شیندلین ٣٠ ملیۆن .

٨- جۆرج لۆپیس ٢٦ ملیۆن .

٩- كیفیر سۆسرلاند ٢٢ ملیۆن .

دنیای شێواند

منداڵێکی بەریتانی دوای ونبوونی لە دایکی پۆلیسی شارەکەی بەخۆیەوە سەرقاڵ کردوو ، پاشان لەجێگەیەکی چاوەڕوان نەکراودا دۆزرایەوە .

دوای ئەوەی ژنێکی بەریتانی مناڵەکەی لێ ونبوو ، پۆلیسی شارەکەی ئاگارکردەوە ، دوانزە پۆلیس ناوماڵەکەی گەڕان و بە دەیانی تریش لە ڕێی ئۆتۆمبێل و هێلی کۆپتەرەوە شارەکە گەڕان ، سەرەنجام لە ژێر سیسەمی نووستنەکەیدا دۆزرایەوە .

منداڵەکە بەبێ ئاگاداری دایکی چوو بووە ژێر سیسەمەکەو خۆی لە بەتانییەکە ئالاندبوو ، ئەو کات خەوێکی قوڵ بردبوویەوە ، دایکی و پۆلیسەکانیش هەموو جێگەیەکی ماڵەکە گەڕابوون جگە لە ژێر سیسەمەکەی .

بە سێ هەفتە دوو منداڵ

لەحاڵەتێکی دەگمەندا ژنێکی ئەمەریکی منداڵێکی دووانەی بوو کە یەکێکیان سێ هەفتە لەوەی تریان گەورەترە .

ئەو دوو منداڵە کە ناویان (ئیمی)و (لیا)یە کاتی لەدایکبوون پێکەوە لەدایك بوون ، بەوەی (ئێمی) سێ هەفتە دوای (لیا) لە ڕەحمی دایکیدا پەیدا بووە و بەو پێیەش کاتی لەدایك بوون یەکەمیان تەمەنی ٣٢ هەفتەو دووەمیان تەمەنی ٢٩ هەفتە بووە . بەپێی وتەی پزیشکەکان ئەم حاڵەتە لە نێو یەك ملیۆن کەسدا جارێك ڕوودەدات .

هیندییەك دوای سوتاندنی تەرمەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە . . !

ڕاپۆرتە هەواڵەکان ئەوەیان ڕاگەیاند کە پیاوێکی هیندی خێزانەکەی تووشی سەرسامی کرد لەو کاتەدا کە گەڕایەوە بۆ ماڵەوە ، پاش ئەوەی زیاد لە سێ هەفتە بەسەر سووتانی تەرمەکەیدا تێپەڕی کردبوو ، دوای ئەوەی (ئاشوك سیندهی) دیار نامێنێ پۆلیس دوای دوو ڕۆژ تەرمەکەیان دۆزییەوە ، هەربۆیە خێزانەکەی تەرمەکەیان وەرگرتەوە و هەستان بە سووتاندی وەك لە نەریتی تایبەتی هیندۆسیەکاندا باوە ، بۆیە هاتنەوەی (سیندهی) زۆر جێی سەرسوڕمان بوو ، لەکاتێکدا سەرجەم ئەندامانی خێزانەکەی توانیبوویان خۆیان لەگەڵ مردنەکەی بگونجێنن ، بە هاتنەوەی (سیندهی) دەرکەوت کە ئەو تەرمەی سوتێنرابوو هی کەسێکی تر بووە کە زۆر لەو دەچوو . (سیندهی) بە ئەندامانی خێزانەکەی ڕاگەیاند کە ئەو سەردانی داپیری کردووە لە شارێکی ترو لەوێ نەخۆشکەوتووەو لە جێگادا کەوتووە ، بۆیە نەیتوانیوە بگەڕێتەوە .

مردوویەك بۆ چارەسەر وەرگرتن سەردانی نەخۆشخانە دەكات

پیاوێكی ئەرجەنتینی بە ناوی (رافایل لانیزانی) دووچاری سەرسوڕمان دەبێت كاتێك كە دەچێتە نەخۆشخانە بۆ چارەسەركردن ، چونكە لەوێ پێی ڕادەگەیەنن كە بەپێی فایلە پزیشكییەكان ناوبراو ٢٢ ساڵ دەبێت مردووە . رافایل ووتی : زۆر جێی سەرسوڕمان بوو كە لە نەخۆشخانە بەڵگەنامەی مردنی خۆمیان نیشاندام ، ووتیان : ئەوە دەریدەخات كە لە ساڵی (١٩٨٠)وە لە ژیاندا نەماویت .

تاكە ڕاڤەكارێك بۆ ئەم ڕووداوە وەك (رافایل) خۆی ئاماژەی پێدا ئەوەیە كە لە ساڵی (١٩٧٩)دا ئۆتۆمبێل و ناسنامەی كەسی و مۆڵەتی لێخوڕینی ناوبراو دزراو پێ ئەچێ ئەو كەسەی كە دزییەكەی كردبوو بەكاری هێنابێت و دوای ئەوە بەساڵێك مردبێت ، بەمەش مەزەندەی ئەوە كراوە كە ئەو تەرمە تەرمی منە ، هەنووكە پۆلیس لە هەوڵی لێكۆڵینەوەی چڕوپڕە بۆ زانینی چۆنێتی بەسەرهاتی ئەم ڕووداوە ، (رافایلیش) ناتوانێ چارەسەر بەدەست بهێنێت هەتاوەكو بۆ لێكۆڵەرەوەكانی ئەسەلمێنێ كە ئەو نەمردووە .

گەورەترین قەرەوێڵە لەجیهاندا (٨٠) كەس لەخۆ دەگرێت

بەرپرسانی كۆمپانیایەكی سویسری تایبەتمەند لە بەرهەم هێنانی پێداویستیەكانی ناو ماڵدا ن ئەوەیان ڕاگەیاند كە هەنووكە كار لەدروستكردنی گەورەترین قەرەوێڵە دەكەن لەجیهاندا ن تاوەكو بیخەنە ناو فەرهەنگی (گینیس) بۆ پێوانە جیهانیەكان ،

دەزگای هەواڵگری (ئەی تی ئێس)ی سویسری لەسەر زاری وتە بێژێكی ڕەسمی كۆمپانیاكە لەشاری (وانگ) ووتی : قەبارەی ئەم قەرەوێڵە گەورەیە درێژیەكەی ٥ ، ١١م و پانیەكەی ٥ ، ٧م و بەرزییەكەی ٧ ، ٣م دەبێت ، سەرجەمی كێشی قەرەوێڵەكەش دەگاتە ٣٥٠٠ كگم . هەر هەمان ووتە بێژ ئاماژەی بەوەدا كە بانگەشەی نزیكەی (٨٠)كەس كراوە ، تاوەكو پێكەوە لەسەر قەرەوێڵەكە بخەون ، بێگومان خاوەن (پێخەفێكی)ی گەورە دەبێت كە لەگەڵ قەبارەی قەرەوێڵەكە دەگونجێت .

جێی ئاماژە بۆكردنە گەورەترین قەرەوێڵە لە فەرهەنگی (گینیس)دا تۆماركرا بێت ئەو قەرەوێڵەیە بوو كە لە شاری (رۆتەردام)ی هۆڵەندا لەساڵی ١٩٧٩ دروستكرابوو ، درێژیەكەی ٨١٦ سم و پانیەكەی ٥ ، ٦ م بوو بەرزاییەكەشی ١٣٦ سم بوو .

وتەی بە نرخ

* لە ناپلیۆنیان پرسی چۆن توانیت بڕوا لای سوپاکەت دروست بکەیت ، ووتی : بەسێ شت : ئەگەر یەکێك بیگووتای ناتوانم : دەموت هەوڵبدە ، بیگووتایە نازانم : دەموت فێربە ، بیگووتایە مەحاڵە : دەمووت تاقیبکەرەوە .

* ئەگەر بەقەرز ئاهەنگی هاوسەرێتیت سازدا ماڵئاوایی لە پێکەنین بکە .

٤٠ کاتژمێر گۆرانی وتن . . !

هەر لە بارەی پێشبڕکێکانی شکاندنی ژمارە پێوانەییەکاندا گۆرانی بێژی ئەڵمانی (شیزا دایکمیر) ژمارەیەکی پێوانەیی لە گۆرانی ووتندا بەدەست هێناو توانی بۆماوەی (٤٠) کاتژمێر بەبەردەوامی گۆرانی بچڕێت ، بەمەش ناوی لە نێو فەرهەنگی (گینیس) بۆ ژمارە پێوانەییەکان تۆمارکرا . لە کاتێکدا ئەو ژمارە پێوانەییەی کە لەپێشتردا تۆمارکرابوو لەم بوارەدا بریتی بوو لە(٢٥) کاتژمێرو (٨) دەقیقەو (٢) چرکە . جێی ئاماژە بۆ کردنە ئەم گۆرانی بێژە ئەڵمانیە پەیوەست بوو بەو پرەنسیپە توندو تیژانەی کە دانراو بوو بۆی و دوای هەرچوار کاتژمێرێك لەگۆرانی ووتنی بەردەوام (٣٠) چرکە پشووی دەدرایە ، پشووی دووەمیشی بۆماوەی (١٥) دەقیقە بوو ، هەموو چوار کاتژمێر جارێك لە گۆرانی ووتنی بەردەوام .

شەوێك لە شەوانی ئیمامی شافیعی

ئیمامی شافیعی سەردانی ئیمامی ئەحمەدی کردو شەو لەماڵیان مایەوە لە دوای نان خواردن ئیمامی شافیعی خەوت لە بەیانیدا کچەکەی ئیمامی ئەحمەد بەباوکی وت بابە ئایا ئەوە ئەو شافیعیەیە کە باست بۆ کردووین ووتی : بەڵێ کچم بۆچی ووتی : من سێ خاڵم هەیە لەسەری !

١- کاتێ نانمان بۆ دانا زۆری خوارد .

٢- هەڵنەستا بۆ شەونوێژ .

٣- نوێژی بەیانی بەبێ دەسنوێژ کرد .

ئیمامی ئەحمەدیش پرسیاری لە شافیعی کردو ئەویش ووتی : زۆرم خوارد لەبەر ئەوەی ئەزانم کە نانەکەت پاك و حەڵاڵە وە کاتێکیش چوومە سەر جێگەی نووستن تا

بەیانی نەخەوتم و (٧٢) مەسەلەی فیقهیم لە قورئان دەرهێنا ، بۆیە هەڵنەسام شەونوێژەکەم بکەم . چونکە ئەو مەسەلانەم حەل کرد . کە شەویش نەخەوتم دەستنوێژم هەبوو نوێژی بەیانیم کرد .

چۆن لەگەڵ قوتابی شەرمن بجووڵێینەوە

ئێمەی مامۆستا ڕۆژانە لەگەڵ جۆرەها قوتابی مامەڵە دەکەین زیرەك ، تەمبەڵ ، دانا ، تەپۆ ، شەرمن ، بەجورئەت . مامۆستای زیرەکیش هەرزوو قوتابیەکان دەدۆزێتەوەو هەڵوێستی خۆی لەگەڵیاندا دەگونجێنێت زۆرجاریش دیاردەی شەرم لەلای قوتابی دەبێتە لەمپەرێك و ڕێگرێك لەبەردەم پێشکەوتن و بەشداری لە پۆلدا . ئێمە وەکو کۆمەڵگایەك بەگشتی شەرمنین ، بەلاَم لێرەدا ئێمە مەبەستمان ئەو شەرمەیە کە قوتابی دەکاتە کەسێکی کەنارگیرو بێ بڕوا ، کە نەتوانێت ڕووبەڕووی مامۆستا ببێتەوە ، زۆرجاریش ئەو شەرمە لەمنداڵیەوە سەری هەڵداوە نیشانەکانی قوتابی شەرمن :- بەم ڕێگایانە دەتوانین قوتابیە شەرمنەکان دەست نیشان بکەین :-

١- زۆر جاران بەشداری لە وانە ناکات .

٢- هەمیشە دوو دڵە لەوەی دەست خۆی هەڵبڕێت هەرکە سەیری دەکەیت دەستی خۆی بەرز دەکاتەوە کە ڕووشی لێوەردەگێڕی دەستی خۆی دادەنێتەوە .

٣- خۆی لە هەڵوێستە جۆراوجۆرەکان دەدزێتەوە . ئەگەر ڕاپرسیەکیان لەبارەی هەرشتێك بۆ ئەنجام بدەیت بەشداری ناکات و ڕای خۆشی دەرنابڕێت .

٤- کەوانەکەت بۆ شیدەکاتەوە زمانی تەتەڵە دەکات و سوور دەبێتەوەو هەمیشە ووشەیەك یان دوان زۆر زوو دووبارە دەکاتەوە ، بۆ نموونە هەردەڵێت مامۆستا . . یان زۆر دەوەستێت و قسەی بۆ نایەت . (لێرەدا تێبینی ئەوە دەکرێت جاری وا هەیە لە هۆکاری ئەو تەتەڵەیە شەرم نیەو لەوانەیە هۆیەکی ئەندامی بێت) چی لەگەڵ قوتابی شەرمن بکرێت :-

١- تۆ وەکو مامۆستا هەمیشە پاڵپشتی بەو وورەی بەرز بکەرەوە . چالاکی و کاری سووکی پێ ئەنجام بدە بۆ نموونە ئەگەر داوای خشتەی هەفتەت کرد لەو داوا بکە .

٢- هەرگیز ڕاستەوخۆ پێی مەڵێ شەرم مەکە ز بەڵکو تووشی هەڵوێستی وای مەکە شەرم بکاتەوە . بۆ نموونە لە شوێنی وەها هەڵی بسێنە کە ڕوونکردنەوەیەکی کەم یان ووشەیەکی بووێت .

٣- هەوڵ بدە یەکەم کەس هەڵی مەستێنە کە وانەکەت بۆ ڕوون بکاتەوە بەڵکو لە ناوەڕاستدا دوای ئەوەی ڕێژەیەك قوتابی بەشداری دەرسەکەیان کرد ئینجا .

٤- قەت مەیشکێنەو ناوو ناتۆرەی ناگونجاوی لێمەنێ .

چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵی لاساردا دەکەیت

زۆربەی مندالاّن لە نێو سالاّنی (٢ – ٤) سالاّندا هەندێ کردەوە ئەنجام دەدەن کە لەوانەیە جێگای نارەزایی دایکان و باوکان بێت بەتایبەتی کاتێك کەلە شوێنێکی گشتی وەکو بازارش یان سوپەر مارکێت یان هەندێ شوێنی گشتی تردا . بەتایبەتی کاتێ داوای شتێك دەکات کە لەوانەیە شتەکە لەگەڵ ئەودا نەگونجێ بۆیە کاتێ کەدایکەکە بۆی ناکرێت منداڵەکە دەست بەهاوارو گریان دەکات ، بۆیە لێرەدا دەبێ دایکان و باوکان زۆر هەستیارانە مامەڵە بکەن ، چونکە زۆربەی لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە ئەگەر لەو کاتەدا ئەو داواکاریەی منداڵەکەت جێ بەجێ بکرێت ئەوا ئەو حاڵەتە بەردەوام دووبار دەبێتەوە تەنانەت جاری وا هەیە کە لەخۆوە بیانوو دەگرێت و هاوار دەکات چونکە وەکو خوویەکەو ڕاهاتووە لەسەری ، بەلاّم ئەگەر گوێ بە داواکارییەکەی نەدەیت و ئەو شتەی لەو کاتەدا بۆ نەکرێت بەڵکو بە پێچەوانەوە بەهەندێ شتی ترەوە سەرقاڵی بکەن و گوێ نەدەن و گفتوگۆیەکی لەگەڵیدا مەکەن تەنها ئەوەندە نەبێت وە ئاگادار کردنەوەیەکی پێ بدرێت کە بۆی ناکرێت و تێبگەیەنرێت کە ئەو شتە گرانە ، یان لەگەڵ کەسایەتی ئەودا ناگونجێت ن چونکە تەنها یەکجار دەبێتە هۆی دووبارە بوونەوە .

دۆزینەوەی کۆنترین ئامێری مۆسیقا لەجیهاندا

کۆمەڵێك لە ئاسەوارناسانی زانکۆی شیکاگۆی ئەمریکی توانیان کۆنترین ئامێری مۆسیقایی لە یەکێك لە کێوەکانی نزیك شاری قەزوینی ئێران بدۆزنەوە کەمێژووی دروستکردنی بۆ ٦٠٠٠ ساڵ لەمەو بەر دەگەڕێتەوە .

ئاژانسی ئیسنای ئێرانی ڕایگەیاند : ئەم ئامێرە کاری نژەنکردنەوەی بۆ دەکرێت و لەوانەیە تا دوو ساڵی تر تواو ببێت .

بەڕێوەبەرایەتی ئاسەوارناسی ئێرانی بڕیاری داوە کە نابێت کەس وێنەی بگرێت و ببینێت تائەو کاتەی کاری نۆژەنکردنەوەی تەواو دەبێت ، پاشان لە ڤیسیڤاڵی شار سازی لە ئێران نمایش دەکرێت .

کچێکی ٩ ساڵە کەم تەمەنترین چەتربازی جیهانە

کچێکی ٩ ساڵەی ڕۆمانیایی وەك کەم تەمەنترین چەتربازی جیهانی ناوی لە کتێبی ڕیکۆردارەکان تۆمارکرا .

بەپێی هەواڵی شین خوا، ڤالینتینا میهانکۆی تەمەن ٩ ساڵ یەکەم جار لە تەمەنی شەش مانگیدا لەگەڵ باوکی ڕۆیشتووەتە ئاسمان و لە ٥ ساڵانەوە کەوتنە خوار لە بەرزایی پرۆڤە کردوە . ئێستا بەخۆفڕەدان لە بەرزایی ٤٠٠٠ میتری بەیارمەتی چەتر وەك کەم تەمەنترین و بەجەرگترین کچ ناوی لە کتێبی ڕیکۆردارەکان تۆمارکراوە .

قورئانێکی کۆنی سەددەکانی ڕابردوو
بە نزیکەی ٣ ملیۆن و نیو دۆلار فرۆشرا

لەشاری لەندەنی پایتەختی بەریتانیاو لەخانەی (کریستی)بۆ نمایشکردن و فرۆشتنی کەلوپەلی کۆن ، قورئانێکی ئەسڵی سەردەمی کۆن کەمێژووەکەی بۆ ساڵانی ١٢٠٠ ی زاینی دەگەڕایەوەو بەزێڕو زیو نووسرابووەوە بە (٣٠٠ ، ٣٢٧ ، ٢) دۆلاری ئەمریکی زیاتر لەو بڕە پارە چاوەڕوانکراوەی کە بۆی دانرابوو فرۆشرا ، ئەمەش بۆ یەکەمین جارە کۆپێیەکی قورئانی کۆنی سەددەکانی ڕابردوو بە نرخێکی بێ پێوانەیی بفرۆشرێت .

لێکۆڵەرەوان : وزەی خۆر دەبێتە یەکەمین سەرچاوەی کارەبا

لێکۆڵەرەوان پێشبینی دەکەن وزەی خۆر ببێتە یەکەمین و بنەڕەت ترین سەرچاوەی کارەبا لەکۆتایی ئەم سەددەیەدا ، وە ئەو ڕۆڵە کەمەی کە تا ئێستاکە هەیەتی دەگەڕێتەوە بۆ دابەزینی نرخی تا ئاستی سووتەمەنیە ئەحفوری و تەقلیدیەکان .

(جیفریس جرۆب) کە سەرۆکی بانکی وەبەرهەمهێنانی ئەمریکیە ، پێشبینی کرد لە ساڵی ٢٠٠٩ دا بەرهەمهێنانی تابلۆی خۆری کە باشترین هەڵبژێراوی ژینگە پارێزانە بەشێوەیەکی بەرفراوانتر بخرێتە بازاڕەوە ، لەبەر ئەو کۆمەکە ڕاستەوخۆیەی کە حکوومەتەکان دەیکەن بۆ پاراستنی ژینگە بەتایبەتی ئەڵمانیاو یابان .

وە هەروەها ئێستا ڕووگەیەك هەیە لە باشووری ئەوروپادا لە پێشەنگیاندا ئیسپانیاو ئیتالیاو یۆنان بۆ سوود وەرگرتن لە ووزەی خۆر وەك چەکێکی دژی هەر ئاڵوگۆڕێکی ژینگەیی و ئاووهەوای ، لەگەڵ ئەوەی بەکارهێنانی ووزەی خۆر لە ڕووی خەرجیەوە گرانە بەبەراورد لەگەڵ ووزە کلاسیکیەکانی دی وەك خەڵوز ، بەلاّم واخەریکە ئەو مەسرەفە وورده وورده کەمدەکرێتەوە ، بەتایبەتی گەر تێبینی بکەین ساڵانە بە بڕی لەسەدا پێنج ٥٪ نرخی کەمتر دەبێتەوە .

ئەریك سۆرسین کە لەگەورە لێپرسراوانی جێبەجێکارانی کۆمپانیای ووزە نوێکانە کە گەورەترین کۆمپانیای بەرهەمهێنانی خۆرە لەجیهاندا ، جەختی لەسەر ئەوەی کردەوە کە دەتوانرێت تاساڵی ٢٠١٠ ڕێژەی نیوەی مەسروفاتی تێچوونی ئەم ووزەیە لە بازاڕە گرنگەکانی وەك وولاّتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو یابان و باشووری ئەورووپا کەم بکرێتەوە

ئەگەری لەناوچوونی دۆڵفینی سپی لەسەر ڕووی زەوی

تیپێکی زانایانی لێکۆڵینەوە لە وولاّتی (چین) هۆشداریان داوە لە لەناوچوونی (دۆڵفێنی سپی) ناسراو بە (بای جی) کە ئەو جۆرە دۆڵفینانە لە ناوەکانی ڕووباری (یانگ تسی) لە ڕۆژهەلاّتی (چین) ژیان بەسەر دەبەن .

ئەمەو زاناکان هۆکاری لەناوچوونی ئەو دۆڵفینانە دەگەڕێننەوە بۆ زیاد پیس بوونی ئاوی ئەو دەریایەو دروستکردنی (٣) بەنداوی گەورە لەسەر ئەو ڕووبارە .

لەلایەن خۆیەوەش ئاژانسی هەواڵی (BCB) ڕایگەیاندووە کە لەناوچوونی ئەو جۆری دۆڵفینانە لە ئاکامی ڕاوی ئەو دەریاوانەیە کە بەشێوەیەکی چڕ ڕاو لەو ڕووبارەدا

دەکەن . لەلایەکی ترەوە ڕێکخراوی ژینگە پارێزی جیهانی دەستی کردووە بەلێکۆڵینەوە لەم بارەیەوە ڕایگەیاندووە بەشێکی ڕووبارەکە ماوە لێکۆڵینەوە لەبارەیەوە بکات . لەلایەن خۆیەوەش ووتە بێژی ڕێکخراوەکە ڕوونی کردەوە کەوا ناتوانین ئەو جۆرە دۆلفینە لە ریزی ئەو گیانلەبەرانە دابنێن کە لەناوچوون تانزیکەی (٥٠) ساڵی تر .

لەلایەن خۆیەوەش (سام تۆرفی) ئەندامی ئەو لیژنەیە ئاشکرای کرد ئەو جۆرە دۆلفینە سپیە جۆرێکە لەو دۆلفینانەی کەماوەی (٣٠) ملیۆن ساڵە لەسەر ڕووی زەوی هەبوونە .

بەپێی ووتەی ناوبراو لەناوچوونی دۆلفێنی سپی واتە لەناوچوونی ئەو دۆلفێنانە بەتەواوی لەسەر ڕووی زەوی .

تانیوەی ئەمساڵ (٢٥٠٠٠) ئۆتۆمبێل لە چیك دزراوە

پۆلیسی چیکی ئاشکرای کردووە کە تا نیوەی ئەمساڵ (٢٥٠٠٠) ئۆتۆمبێل ڕوو بەڕووی دزی کردن بوونەتەوە ، لەم ژمارەیەش (٩٨٥٤) ئۆتۆمبێل بەتەواوی دزراون و ئەوانی تریش ڕووبەڕووی کەلوپەل لێکردنەوە بوونەتەوە .

هەروەها پۆلیسی چیکی تائێستا توانیویەتی (٧٪) دزەکان دەستگیربکات ، حکومەتیش ئەم کارەی دزی کردن بەکارێکی زۆر دزێو دەزانێت لە شاری براگی پایتەختی چیك .

هەروەها پۆلیسی چیك ئاشکرای کرد تەنها لەشاری براگ نزیکەی (٣٨١٥) دزراون و لەباشووری ووڵاتیش نزیکەی (٢٥٠) ئۆتۆمبێل دزراون .

ژمارە ئۆتۆمبێلە دزراوەکانی تریش لەشارەکانی تریش لەشارەکانی تری ئەو ووڵاتە دزراون ، لەلایەن خۆیەوەش ووتەبێژی پۆلیسی چیکی ئاشکرای کرد هۆکاری زۆری دزی کردن بەتایبەتیش لە بواری ئۆتۆمبێل هەڵکەوتنی شوێنە جوگرافیەکەیەتی چونکە دەروازەی ووڵاتەکان لێوەی نزیکن دەتوانرێت بۆ دەرەوەی ووڵاتی بەرن . لە چیك نزیکەی (٤٥٠٠٠٠) ئۆتۆمبێل بەڕێگاکانیدا دەسوڕێنەوە ، شایانی باسە لەساڵی ڕابردووشدا لەچیك نزیکەی (٣٠٠٠٠) ئۆتۆمبێل دزراون و پۆلیسیش تەنها(١٥٪) ی ئەو دزانەی دەستگیرکردووە .

بۆ ساڵی (٢٢)یەم ئافرەتانی یابانی تەمەن درێژترین ئافرەتانی جیهان دەرچوون

بەگوێرەی سەرچاوەکانی هەواڵی حکومەتی یابان : ئافرەتە یابانیەکان درێژ ترین تەمەنیان هەبووە لەجیهاندا لە ساڵی (٢٠٠٦) پیاوانیش پلەی دووەمیان هەیە لە تەمەن درێژی لەجیهاندا .

لەلایەن خۆیەوەش ڕۆژنامەی (الرایە)ی قەتەری لە وەزارەتی (تەندروستی و کارو گوزەرانی) گواستۆتەوە کە ئافرەتانی یابانی ناوەندی تەمەنیان لە (٨١ – ٨٥) ساڵی بووە لە ساڵی (٢٠٠٦) و پیاوانیشیان تەمەنی مامناوەندیان لە (٧٩) ساڵی بووە ، کە ئەمەش دووەم وولاتە لەدوای ئایسلەندا کە بووە یەکەم وولات لەبەر تەمەنترینی پیاوان لەجیهاندا .

بەمەش بۆ جارێکی تر ئافرەتانی یابانی ڕیزبەندی یەکەمیان بەرنەداو بۆ ساڵی ٢٢ یەم لەسەر یەك ئافرەتانی پلەی یەکەمیان بەدەست هێناو پیاوانیشیان لە پلەی چوارەمەوە بوونە پلەی دووەم .

بەهۆی درێژی جلەکەی ڕێگای داخست

بەهۆی درێژی جلی بوکێنی بە دەیان کەس ئامادەی هەڵگرتنی جلی (کسیۆسۆرنگ)ی شاجوانی تایوان بوون .

ڕۆژنامەی (الرایە)ی کوەیتی ڕایگەیاند : جلەکەی درێژی دەیان مەتر بووەو شاجوانی تایوان لەو کاتەی بەشداری لە کردنەوەی پێشانگایەکی ڕۆشنبیری دا دەکرد جلو بەرگی ناوبراو بووە هۆی داخستنی ڕێگاکان و هاووڵاتیانیش ناچار بون جلوبەرگەکەی بۆ هەڵگرن تاوەکو ڕێگا بەردات ، شایانی باسکردنە ئەم ئافرەتە درێژ ترین جلی بووکێنی سپی لەبەر کردبوو .

قەڵەوترین کەس لەجیهان ناوی چووە ناو کتێبی گینیس

(مانوێل یۆریی) هاولاتیەکی مەکسیکیەو تەمەنی (٤١) ساڵەو ناوی چووە ناو کتێبی (گینیس) بۆ ژمارە پێوانەییەکان بۆ ساڵی (٢٠٠٧) لەبەر ئەوەی کێشی لەشی ٥٦٠ کیلۆ گرامە .

لەمبارەیەوە (یۆرینی) خۆشحاڵی خۆی دەربڕی لەوەی کەناوی چۆتە ناو کتێبی (گینیس) بۆ ژمارە پێوانەییەکان و ڕایگەیاند : ئەو ئێستا خۆشحاڵە کە بەکێشترین مرۆڤە لەسەر ڕووی زەوی . ئەمەو ناوبراو لەساڵی تەمەنی (٣٠) ساڵیەوە تووشی ئەم کێش زۆریە هاتووەو بەهۆیەوە ماوەیەکە خەریکی وەرگرتنی چارەسەری پزیشکیە .

هەروەها سەرچاوەکەی هەواڵ ئەوەشی ئاشکرا کرد کە ناوبراو ناتوانێت بڕوات و ئێستا لەمەکسیك لەلای دایك و باوکی ژیان بەسەر دەبات .

کتێبی گینیس کتێبێکی جیهانییەو ساڵانە بەشێوەیەکی بەردەوام دەردەچێت و یەکەم نوسخەی لەساڵی (١٩٥٥) دەرچووەو تایبەتە بەشتە دەگمەنەکانی جیهان .

دۆزینەوەی ماسیەك کەمێژووەکەی بۆ (٨٠) ملیۆن ساڵ دەگەڕێتەوە

ڕاوچییەکانی کەنارەکانی دەریایی لە زەنجەبار پەیکەری جۆرێك لەماسیان دۆزیوەتەوە لەجۆری (کۆلاکانت) کەوا گومان دەبرێت ئەم جۆرە ماسیە بەر لە (٨٠) ملیۆن ساڵ ژیابێت .

لەلایەن خۆیەوەش لێکۆڵەر (ناریمان جیداوی) لە پەیمانگای زەنجەبار بۆ زانستی دەریایی ڕایگەیاند : ئەو جۆرە پەیکەرە لە باکووری دوورگەی ناوچەکانی قەبەلی دۆزراوەتەوەو کێشەکەی (٣٧) کیلۆگرامەو درێژییەکەی (٣٤ ، ١) مەترە .

لەلایەن خۆیەوەش ئاژانسی هەواڵی (سوریا)ڕایگەیاند : ئەو جۆرە ماسیە لە ئاوەکانی ناوچەی زەنجەباری سەر بە وڵاتی تەنزانیای ڕۆژئاوای ئەفریقیا دۆزراوەتەوە .

له ڕۆژێکدا دوو منداڵی بوون که دووانه نەبوون

له وولاتی بەریتانیا ژنێك له ڕۆژێکداو بەجیاوازی چەند چرکەیەك دوو منداڵی بوو که دووانه نەبوون . (شارلۆت مۆلینۆکس) که دایکه منداڵەکانه ، له سەرەتادا دوو کۆرپەلەی دووانەی لە سکدا بوو کە پاش تێپەڕبوونی (١٤٧) ڕۆژ یەکێك لە کۆرپەلەکانی لە ناو بردبوو . لەدوای تێپەڕ بوونی سێ هەفتەو دوای لە ناوبردنی یەکێ لەکۆرپەلەکانی ، جارێکی دیکە بەجیا سکی پڕ دەبێت . جێی ئاماژەیە کە تەندروستی (شارلۆت) و دوومنداڵەکه باشه .

لەچاوو لووتی کچێك کریستاڵ دێته دەر

لەشاری (پاوه)ی سەر به پارێزگای (کرماشان)ی له ڕوژهەڵاتی کوردستان (ئێران) کریستاڵ بە قەبارەی جیاجیا لەچاوو لووتی کچێك دێتە دەر . بە گووتەی (فەریبا حەسەنی) کە کوردە بەهۆی ئەوەی کە لەچاوو لوت کریستاڵ دەهاتە دەرەوە ، سەردانی پزیشکی چاوی کردووە بەڵام پزیشکەکان نەیانتوانیوە جۆری نەخۆشیەکەی بدۆزنەوە .

ناوبراو گوتی : دواتر بۆچارەسەری پێویست لەشاری (کرماشان) سەردانی چەند پزیشکێکی شارەزا لە بواری نەخۆشیەکانی (چاو)م کردووە ، کەچی ئەوانیش نەیانتوانیوە جۆری نەخۆشیەکه بدۆزنەوە .

لەمبارەیەوە یەکێك لە پزیشکەکانی (فەریبا حەسەنی) بەناوی (فەتاحی) ڕوونیکردۆتەوە کە نەخۆشیەکەی (فەریبا) دەگمەنە بەشێوەیەك کە هیچ کتێب و نوسراوێکم نەدیووە کەباسی ئەو جۆرە نەخۆشیە بکات ، بۆیە تەنیا کارێك کەلە دەستم هات ، ئەوە بوو کەبەپزیشکی شارەزا لەبواری نەخۆشیەکانی چاو ناساندم . بۆ ئەوەی چارەسەری پێویستی بۆ بکرێت .

هەفتەی پێکەنین لە تونس دەست پێدەکات

فیستیڤاڵی هەفتەی پێکەنین بەبەشداریکردنی ئەستێرە کۆمیدیەکانی بیانی و عەرەبی لە وڵاتی تونس دەست پێدەکات . بەپێی هەواڵی (ئاژانسی ڕۆیتەرز) ئەندامی ڕیکخستنی لیژنەی فیستیڤاڵ (دەلیلە غریانی) ڕایگەیاندووە کە دەبێت پێکەنین بە گرنگیەوە وەربگیرێت ، چونکە پێکەنین چەکێکە بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیەکانی

سەردەم . هەروەها ئاماژەیداوە کە نۆ نمایشی پێکەنین لەماوەی ڕۆژانی فیستیڤاڵەکە لە فەرەنساو کەنەداو جەزائیرو تونس نمایش دەکرێن . (غریانی) ئەوەشی ڕاگەیاندووە کە فیستیڤاڵەکە لەلایەن هونەرمەندانی کۆمیدیا (ڕۆمانۆ)ی فەرەنسی و (جەعفەر قاسمی) تونسی (ئەنتۆنی کافاناج)ی کەنەدی دەکرێتەوە .

کچێك دوای چل ساڵ باوکی دۆزییەوە

کچێکی ڤێتنامی پاش (٤٠) ساڵ دووری ، لە کاتێکدا باوکی دۆزییەوە کەماوەیەکی زۆر وەکو خزمەتکارێك لەماڵی ئەودا کاری کردبوو .

(تران تی خام)ی تەمەن (٤٠) ساڵان ، بەمەبەستی دۆزینەوەی باوکی کە هەرگیز نەیدیبوو بۆ تایوان سەفەری کردو لەو وڵاتەدا وەك خزمەتکاری ژنێکی پیر لەماڵێکدا ئیشی دەکرد ، بەلاّم پاش ماوەیەك ئەو ماڵەی بەجێ هێشت بێ ئەوەی بزانێت حەڵقەو وێنەیەکی لاوێتی باوکی کە تەنیا یادگاری هاوسەری یەکەمی (دایکی تران) بوون ، لەماڵی ئەو ژن و پیاوە پیرە بەجێ هێشتووە .

دواتر (باوکی تران)چاوی بەوێنەکەی خۆی کەوتووەو بۆی دەرکەوتووە کچێکی هەیە کە هەرگیز نەیدیوە .(باوکی تران) ئەو یادگاریانەی لەساڵی (١٩٦٧) لە هۆنگ کۆنگ بەهاوسەری یەکەمی (دایکی تران) دابوو .

(دایکی تران) لە کاتێکدا کە سکی پڕ بوو ، بۆ چاودێری کردنی دایکی ناچار بوو بگەڕێتەوە بۆ وڵاتەکەی خۆی و بەناچاری لەهاوسەرەکەی جیابێتەوە . پاش ماوەیەك (تران) لە دایك بووە ، بەلاّم دوای دووساڵ (تران) ناچار بوو بەهۆی گیان لەدەستدانی دایکیەوە لای پوری ژیان بەسەر بەرێت . (باوکی تران) پاش دۆزینەوەی کچەکەی گووتی : هەرگیز نەم دەتوانی بیرلەوە بکەمەوە کە باوکی کچێکم .

پیاوێك تەنیا لەبەر ئەوەی كوڕی نەبووە كچەكەی دەكوژێت

لە ویلایەتی (فلۆریدا) ی وولایەتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا باوكێك لەبەر ئەوەی كە حەزی لەمندالّی كوڕ بووە كەچی كچی بووە ، هەربۆیە كچەكەی كوشتووە . بەپێی هەوالّێكی (ئیسنا)ی ئێرانی ، لەبەر ئەوەی ئەو پیاوە (٢٨سالّ) كەناوی (ماركۆس گۆمز رۆمیرۆ)ە زۆر حەزی لەمندالّی كوڕ بوو ، ڕۆژانە كچێكی چوارمانگەی بەناوی (ئاریانا) ئازار داوە . تۆمەتبارەكە دانی بەوەدا ناوەو گوتوویەتی : بەڕادەیەك ڕقم لەكچەكەم بوو كە هەركاتێك دەمبینی توورە دەبووم و ئازاردانیم كردبوو بەعادەت ، بەڕادەیەك كەكاتێكیش نووستبوو زلەم لێدەدا ، چونكە وەك خۆی دەلّێت : زۆر حەزی لەكوڕ بووە ، هەر بۆیە بەهۆی بەردەوام ئازاردانی ، ئەو كچە چوار مانگیە گیانی لەدەستداوە .

شارەزایانی پزیشكی ئەم دۆسیە لەسەر لاشەی بچووكی (ئاریانا) ژمارەیەكی زۆر برینی كۆن و نوێیان دۆزیوەتەوە ، هەروەها ئەم مندالّە لەسەر پەراسووەكانیدا (٥) جێی نوێی شكاوەو چەند جێی شكاوی كۆنیشی لە ئێسكەكانیدا بینراوە و چەند جێی دیكەی جەستەی بەسەختی ئازاری پێگەیشتووە كە بەو هۆیانەوە گیانی لەدەست داوە .

گەورەترین كێكی جیهان لە شاری سنە دروست دەكرێت

بەپێی هەوالّێكی ئاژانسی (فارس) گەورەترین كێكی جیهان بەكێشی (٩) تەن لەشاری سنە ڕۆژهەلاّتی كوردستانی (ئێران) دروست دەكرێت . لەمبارەیەوە ئامادەكردنی ئەم كێكە (حسام مونیری) گووتی : بۆ دروستكردنی ئەم كێكە (٣) تەن شەكر ، (٣) تەن ئارد ، (تەن) ڕۆن و ڕێژەیەكی زۆر هێلكەو كەرەستەكانی تر كە پێویستن بۆ دروستكردنی ئەم كێكە بەكاردەهێنرێت و بڕیارە لە ڕێكەوتی (١٠/ ٢/ ٢٠٠٨) لە پاركی (ئاویەری) شاری (سنە) نمایش بكرێت .

هەروەها (حسام گوتیشی : ئەم كارەمان بەمەبەستی ناساندنی شاری (سنە) بەجیهان ئەنجام داوە و بڕیاریشە هەمان ڕۆژ ئەم كێكە لە نێوان (٣٦٠) قوتابخانەی پارێزگای (سنە) بەیادی (٣٦٠) هەزار قوتابی شەهید بلاّو بكرێتەوە .

جێی ئاماژەیە ریكۆردی پێشووی گەورەترین كێكی دنیا كەكێشەكەی (٥/ ٦) نیوتەن بوو ، لەوولاّتی ئیتالیا دروستكرابوو .

مردوویەك زیندوو بوویەوە

لە وولآتی(شیلی)پیرەمێردێکی تەمەن (٨١ سالأن) چەند چرکەیەك پێش ئەوەی تەرمەکەی داپۆشرێت ، زیندوو بوویەوە .

بەگووتەی کەس و کاری نزیکی مردووەکە لە کاتێکدا کە دەیانویست بۆ دوایین جار و پێش کۆتایی هاتنی ڕێ و ڕەسمی ناشتنی ، مردووەکەیان ببینن ، بینیان مردووەکە چاوی کردەوە پاشان داوای پەرداخێك ئاوی کردو زیندوو بوویەوە .

جۆرج بۆش : بەتەواوی وازم لەمەی خواردنەوە هێناوە

جۆرج بۆش سەرۆکی پێشووی ئەمەریکا بەشێوەیەکی زۆر دەگمەن و ئاشکرا ڕایگەیاند ، لەکاتی لاوێتیمدا زۆر (مەی)م دەخواردەوە ، بەلأم ئێستا بەتەواوی وازم لەمەی خواردنەوە هێناوە .

لە لێدوانێکی تەواو دەگمەندا سەرۆکی پێشووی ئەمەریکا جۆرج بۆش لەکاتی سەردانی کردنی ڕێکخراوێك کەیارمەتی بەندکراوان دەدات جارێکی دی تێکەڵی کۆمەڵگا ببنەوەو بگەڕێنەوە دۆخی ئاسایی ژیان لە (بەلتیمۆر) ڕایگەیاند ، وازهێنان لە شتێك کە هۆگری بوبیت کارێکی زۆر دژوارە بەلأم من بڕوام بەوەیە زۆرجار ئیلهامێکی ئاسمانی لەسەرەوە بۆمان دێت و دەبێتە دەستگیرو یارمەتیدەر بۆ وازهێنان لە شتێك کەهۆگری بووین .

هەروەها سەرۆك بوش ئەوەشی ئاشکرا کرد ، لەکاتنی لاوێتیمدا یەکێك بووم لەو کەسانەی کەخواردنەوە کحولیەکانم زۆر دەخواردەوە تا لەیادی ڕۆژی لەدایك بوونمدا و لە ساڵی (١٩٨٦) کە ئەوکات تەمەنم چل ساڵ دەبوو ، بڕێکی یەکجار زۆر (مەی)م خواردەوە ئیدی لەو ڕۆژەوە تائێستا بەتەواوی وازم لەمەی خواردنەوە هێناوە ئەوەی یارمەتی دەریشم بوو ئەم کارەم بیروبڕوای ئاینم بوو .

شەربەتی بۆق

هاوولاتیانی(لیما)ی پایتەختی وولاتی(پیرۆ) گیراوەیەك بەكاردێنن كەناویان ناوە خواردنەوەی تەندروستی . لە (لیمای) پایتەخت ئەگەر سەر لە هەر دوكانێك بدەیت ئاكواربۆمێك (شوشەی ماسی هەڵگرتن) دەبینیت پڕە لە بۆقی زیندوو ، وە ئەگەر حەزت لەخواردنەوەی تەندروستی كرد دەتوانیت یەكێك لەو بۆقە زیندووانە هەڵبژێریت و هاوكات لەگەڵ چاوەڕێكردن بۆ ئامادەبوونی خواردنەوەكەت ، قۆناغەكانی ئامادەكردنیشی بەشێوەیەكی ڕاستەوخۆ تەماشا بكەیت .

لەسەرەتادا خاوەنی دوكانەكە بۆقەكە دەكوژێت و پێستەكەی لێدەكاتەوەو پاشان بۆقە پاككراوەكە فڕێدەداتە ناو عەسارەكە ، كە هەندێك لۆبیای سپی و ئالوو هەنگوینی تێدایە ، پاشان عەسارەكە دەخاتە كارو لەماوەیەكی زۆر كەمدا بۆقەكە دەبێتە ملیۆنەها پارچەی بچووك و خواردنەوەی شەربەتی بۆق ئامادە دەبێت .

دواتر خاوەن دوكانەكە شەربەتەكە دەكاتە پەرداخێكی جوان و دەیدات بە دەستەوە وریابن نەڕشێنەوە.

دۆزینەوەی جۆرە ماسیەكی سەرنج ڕاكێش

لەناوچەی (شیزۆكا)ی باشووری ڕۆژئاوای (تۆكیۆ) جۆرەماسیەكی سەرنج ڕاكێش دۆزرایەوە . لەلایەن دانیشتووانی (شیزۆكا)ی باشووری ڕۆژئاوای (تۆكیۆ) جۆرەماسیەكی سەرنج ڕاكێش دۆزرایەوە كە شێوەی مارماسی هەیەو خاوەنی جەستەیەكی گەورەیە . دواتر گیاندارە ئاویەكە ڕەوانەی پاركی دەریایی (ئوشیما) كراو لە ئاوی سوێردا دانرا ، بەڵام بەهۆی نەگونجانی لەگەڵ شوێنە نوێیەكەدا و تەنیا پاش چەند كاتژمێر مردار بوویەوە .

سریلانکیەك پەنجا ساڵ لەچاوەڕوانی بڕیاری دادگا لە بەندیخانە مایەوە

- لە وولآتی سریلانکا پیاوێك لە تەمەنی(٣٠)ساڵیدا بەندکرا بەلآم دوای بەندکردنی(٥٠)ساڵ لە بەندیخانە دا لەچاوەڕوانی بڕیاری دادگا مایەوە . سریلانکیەك بەناوی(دی پی جیمز)لە تەمەنی(٣٠)ساڵیدا بەهۆی بریندار کردنی باوکی بەبڕیاری دادوەر بەند کرا ، بەلآم بەهۆی تێکچوونی باری دەروونی بۆ ماوەیەکی کەم نێردرای شێتخانەوە پاشان گەڕاندرایەوە بەندیخانە ، بۆ ئەوەی دادگا سزای بەسەردا بسەپێنێت ، بەلآم ئەوەی جێی سەرنج بوو بەهۆی وون بونی دۆسیەکەی(٥٠) ساڵ لە بەندیخانە مایەوەو چاوەڕوانی بڕیاری دادگای کرد .

لەکۆتاییدا بە هەوڵی پارێزەری بەرگریکار بۆ دادوەری لێکۆڵەرەوە دەرکەوت کە بەتەواوەتی پێداچوونەوە بە دۆسیەی (دی پی جیمز)لەیادکراوە ، ئەمەش وایکرد کە دوای تێپەڕ بوونی (٥٠) ساڵ بەسەر ڕوداوەکە دادگا بڕیاری بێگوناهی (جیمز) دەربکات ، هەروەها دادگا لەبەر کەمتەرخەمی خۆی ، بەشێوەیەکی فەرمی داوای لێبووردنی لە (جیمز) کرد . جێی ئاماژە پێدانە پارێزەرەکەی (جیمز) ئێستا لە هەوڵدایە بۆ ئەوەی بڕی (١٤) هەزار دۆلار وەك قەرەبوو لە دادگا وەربگرێت .

داهێنانی فرۆشگایەك بۆ سزادانی دزێك

- لە ویلایەتی نیۆرکی ئەمەریکا ، کەسێك بەناوی (سمیس) لە فرۆشگایەکی ئەم ویلایەتە دزی کردبوو ، لەلایەن خاوەن فرۆشگاکەوە ناچارکرا ، لافیتەیەك هەڵبگرێ کە لەسەری نوسرابوو (من لەم فرۆشگایە دزیم کردووە) .

خاوەنی فرۆشگاکە کەناوی (کین میستلێر)ە ، توانی بەهۆی ئەو کامێرایەی کە لە دوکانەکەیدا خستبوویە کار ، وێنەی دزەکە بگرێت ، پاش گەڕان و پرسین لە هاوولآتیانی دانیشتووی ناوچەکە ، دزەکەش دەستگیر بکات .

(کین میستلێر) دزەکە (سمیس)ی ناچار کردووە ، ڕۆژانە (٢) کاتژمێر لەبەردەم فرۆشگاکەیدا لافیتەیەکی گەورە هەڵبگرێت کە لەسەری نوسرابوو (من لەم فرۆشگایە دزیم کردووە) کە ئەمەش بۆماوەی چوار ڕۆژ بەردەوام بوو .

کۆمپیوتەرێکی وەرزشی بۆ وەرزش دۆستان

گوما لەوەدا نیە کە هەموو ئەوانەی ڕۆژانە کاتێکی زۆر لەسەر کۆمپیوتەر دەبەنە سەر لەماڵ یان لەدەرەوە کاتێکی وایان دەست ناکەوێت تابتوانن بەپێی پێویست وەرزشی ڕۆژانەی خۆیان بکەن بەتایبەتی ئەگەر بزانین ئەوا دانیشتنی زۆریش لەسەر کۆمپیوتەر لەش و مێشك و ماسوولکەکانت ماندوو دەکات . بۆیە کۆمپانیایەکی بیانی بەناوی (ستلیکس) ئامێرێکی مۆدێرنی نایابی دروستکردووە بۆ ئەو کەسانەی کەکاتی ئیش کردن لەسەر کۆمپیوتەر حەزیان لە وەرزش بێت ئامێرەکە بریتی یە لە ئامێرێکی ڕۆیشتنی وەرزش کە لەخوارەوە بەکۆمپیوتەرێك بەستراوە بەشێوەیەکی وا کەمرۆڤەکە دەتوانێت وەرزشی خۆی بەڕۆیشتنی لەسەر ئامێرە وەرزشیەکەو هەمان کات بەشێوەی وەستان کاری ئاسایی خۆی لەسەر کۆمپیوتەرەکە بکات و کورد گوتەنی بەبەردێك دوو چۆلەکە دەکوژێت ئیشی خۆی دەکات و وەرزشیش دەکات .

ئافرەتان – پیاوان ناکۆکی نێوانتان هەڵەی تۆیە یان هاوسەرەکەت

لە ناو هاوسەران و ژیانی هاوبەشیدا زۆرجار ناکۆکی دەبینرێ ، نەك زۆرجار ، بەڵکو ئەگەر بێت و لەژیانی هەندێك هاوسەران بنواڕی ، دەبینی هەموو کات لەسەر بابەتێکی بچووك ئارامی ماڵ دەشێوێنن . بەبێ ئەوەی دان بە هەڵەکانیاندا بنێن و کردەوەو هەڵسوکەوتەکانیان بێنە بەرچاو خۆیان بەبێ تاوان و بەرامبەرەکانیان بەتاوانبار دادەنێن ، بەلام چۆن بزانی تۆ هەڵەی و هاوسەرەکەت لەسەر حەقە ؟

– ئێمە چەند پرسیارێکت ئاڕاستە دەکەین ، ئەگەر وەلامەکانت وەکو کردەوەکانت جەوابدایەوە و زانیت تۆ هەڵەی ، ئەوە ئامانجێکی باشی دەبێ ، بەلام ئەگەر گرنگیت بەوەلام و هەڵەکانت نەدا ، ئەوا لەسەر ناکۆکیەکان بردەوام دەبیت و دەبێ بزانی کە دروست بوونی ناکۆکیەکان هۆیەکەی چییە ؟ ، جاچ پیاوبێت یا ئافرەت .

١- کاتێك شەڕی نێوانتان دەستپێدەکات ڕەچاوی خاڵەکانی ڕێزگرتن دەکەی ؟ بەڵێ ، نەخێر

٢- کاتێك هاوسەرەکەت قسەیەکت بۆ دەگێڕێتەوە بەدڵ و گیان گوێی بۆ ڕادەگری ؟ بەڵێ ، نەخێر

٣- نهێنیەکانی هاوسەرەکەت دەدرکێنی ؟ لەکاتێکدا ئەو قەبوڵی نییە نهێنیەکانی بدرکێنی ؟ بەڵێ ، نەخێر

٤- ئەگەر هاوسەرەکەت بەهەڵسوکەوتێکی تۆ توورە دەبێ ، خۆت لەو هەڵسوکەوتە دوور دەخەیتەوە ؟ بەڵێ ، نەخێر

٥- ئەگەر هاوسەرەکەت لەسەر بابەتێك خەفەتبار بوو ، تەنانەت یەك جاریش پێی ناڵێی بۆ خەفەتباری ؟ بەڵێ ، نەخێر

٦- ئەگەر کارێکت بۆ هاوسەرەکەت ئەنجامدا ، پاشان منەتی لەسەر دەکەی ؟ بەڵێ ، نەخێر

٧- ئەگەر هاوسەرەکەت داوای شتێکی لێکردی ، بەبێ پرتەو بۆڵە بۆی دابین دەکەی ؟ بەڵێ ، نەخێر

٨- هیچ کات لەگەڵ هاوسەرەکەت بیرەوەریەکانی ڕابردووت بەبیرخۆتان دەهێننەوە کە ئەو حەزی پێبکات ؟ بەڵێ ، نەخێر

٩-لەکاتی بانگهێشت کردنی میوان یامیوانداری ، لەسەر کێشەیەکی کەم توورە دەبی و ئارامی ماڵ دەشێوێنی ؟ بەڵێ ، نەخێر .

١٠- ئێستا بیرت لەوە کردەوە کە تۆ لەسەر حەقی یان نا ؟ بەڵێ ، نەخێر . بەهیوای سەرکەوتن .

کورتە باڵاترین نووسەری سیاسی لەجیهان

کەسی وا لەم جیهانەدا دەژیت کە هەرچەندە کەمئەندام بێت یاخود کەموکوڕی هەبێت ، بەڵام هێندە بڕوای بەخۆ هەیە ڕۆژ بەڕۆژ هیواو ئاواتەکانی گەورەتردەبن . (حەمیە فەیزوڵ) کەباڵای درێژییەکەی (٦٠) سم ، بەڵام بەقەد پانتایی ئاسمان و زەوی ئاواتی هەیە ناوبراو وەکو خۆی باس دەکا بەهۆی کورتە باڵاییەکەی بۆی نەکراوە درێژە بەخوێندنی زانکۆ بدات چونکە نەیدەویست کەسانی دەوروبەری بەچاوی سۆزەوە سەیری بکەن . کورتە باڵایش لای ئەو شتێکی زۆر سروشتیە . حەمیدە خاوەنی چەندین ووتاری سیاسی و کۆمەڵایەتیە . هەروەها بەردەوام شرۆڤەی سیاسی بۆ سەرجەم ڕووداوەکانی عەرەبی و جیهانی هەیە ، بەردەوامیش بەدوای هەواڵی سەرۆکی وولاتاندا دەگەڕێ و لەماوەی (١٦) ساڵ زیاتر لە (٧٠٠٠) وێنەی پاشای وولاتەکەی (مەحەمەدی شەشەم)ی کۆکردۆتەوە ، هەموو ئاواتیشی ئەوەیە کە ڕۆژێ بە دیداری شاد بێت و وێنەیەکی لەگەڵ بگرێت . حەمیدە تەمەنی (٢٦) ساڵەو بەم نزیکانە دەبێتە خاوەنی کورتە باڵاترین نووسەری سیاسی لەجیهان .

شەمەندەفەری تەکسی

چەند پسپۆڕێکی ئەڵمانی لە هەوڵ و کۆششدان بۆ دانانی سیستەمێکی شەمەندەفەری بچووک کە بە(شەمەندەفەری تەکسی) ناودەبرێت و بێ شۆفێر کاردەکات . ڕۆژنامەی (دویتش ویلی) ئەڵمانی لەمبارەیەوە ڕایگەیاند کە چەند توێژەرێك لە زانکۆی (بادریورن) نموونەیەکی سەرەتای بچوکیان لەم سیستەمە نوێیەی گواستنەوە داناوە و بەردەوامن لەکارکردن . بۆ ئەوەی پرۆژەکەیان سەرکەوتن بەدەست بهێنن . کە اوەکو ئێستا بڕی (٥ ، ١٥) ملیۆن دۆلار لەم پرۆژەیە چووە . سەرپەرشتیاران مەزەندە دەکەن بڕی تێچوونەکانی تەواو بوونی پرۆژەی شەمەندەفەری تاکسی بگاتە (٢٨) ملیۆن دۆلار . بیجگە لەوەی پرۆژەکە تێچوونی زیاتری دەوێت بۆ دانانی هێڵی ئاسنین لە سەرانسەری وولاّتدا . ئەم ئەگەر بێت و ئەم پرۆژەیە لە ڕووی داراییەوە بەتەواوی پشتگیری بکرێت بە پێی ئەو پلانەی بۆی دانراوە ، ئەوا خەڵکی ئەڵمانیا دەتوانن لە ڕێگای شەمەندەفەری بچووکترەوە کە بێ شۆفێر دەبن ، خۆیان و پێداویستیەکانیان بگوازنەوە و سیستەمی گواستنەوە لەم وولاّتەدا گۆڕانێکی گەورەی بەسەردا بێت .

لە ئەمریکا داهاتی ئافرەتان لە پیاوان زیاترە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەمریکی کە لەلایەن ئیدارەی زانای کۆمەڵناس لە (کوینز کولیدج) لە شاری نیۆرك ئەنجامدراوەو دەریخستووە کە ئەو کچە فەرمانبەرانەی لە شارەکانی (شیکاگۆ ، بوستن و ، میناپۆلیس و ، دالاس و نیۆرك) لە تەمەنی ٢٠ ساڵیدا کاردەکەن ، داهاتی ڕۆژانەیان بەرزترە لە کوڕە فەرمانبەرەکان لە هەمان تەمەندا لە دالاّسیش ئافرەتان بەڕێژەی ٪٢٠

داهاتیان لە پیاوان زیاترە و لە نیۆرك ڕێژەی داهاتیان لە ٪١٧ زیاترە لە داهاتی پیاوان ، بەلاّم هەندێك لە ئامارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە لە تەمەنی ٣٠ ساڵیدا ، ئەم جیاوازییە نامێنێت . جێی باسە ئەم گەشەکردنەی جیاوازی داهات لە نێوان پیاوان و ئافرەتاندا لەم حەوت ساڵەی دواییدا ڕوویداوە ، بەڵکو پێشتر داهاتی پیاو زۆر زیاتر بوو لە ئافرەتان کە لە هەندێك شاری ئەمریکادا ، ئەو جیاوازیە ساڵانە دەگەیشتە ١٠ هەزار دۆلار .

هەر لەمبارەیەوە لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی ئەم باشبوونە لە داهاتی ئافرەتان بۆ ئەوە دەگێڕێتـەوە کـە لـە شـارە گـەورەکانی ئـەمریکادا ئافرەتـان لـە تەمـەنێکی گـەورەتردا شوودەکەن . بەپێچەوانەی ناوچە لادێ نشینەکان ، هەروەها لە شارەکاندا کۆمپانیاکانیش دەرفەتی زیاتر بۆ کارکردنی لە بەردەم ئافرەتاندا دەڕەخسێنن .

سەبارەت بەهاوسەرگیـری نوێ دەڵێن :

دەڵێن : هاوسەرگیری وەکو دەنکی (بادامە) تا نەیخۆی نازانی تاڵە یان شیـرین .

دەڵێن : ئەو هاوسەرگیـریەی کە بـەهۆی پـارەوە بەیەکگەیشتوون ، هەربـەهۆی پـارەوە کۆتایی پێدێت .

دەڵێن : باگەنجان ئافرەتێك هەڵبژێرن کە ئەگەر (پیاو) بابە باشتـرین هاوڕێ دەبوو .

دەڵێن : باشتـرین پاسـەوان بـۆ پارێزگـاری کردنـی مـاڵ و سـامان ، خۆشەویـستی و سۆزی نێوان ئافرەت و پیاوەکەیەتی .

دەڵێن : سەختی ناخۆشیەکانی هاوسەرگیـری باشتـرین شتە بـۆ تاقیکردنـەوەی پێك رازیبوونی نێوان ، چونکە ئارامگرتن لسەر ناخۆشیەکان خۆشەویستی ڕاستـەقینەی نێـوان هاوسەران ئاشکرا دەکات .

دەڵێن : ئەگەر ئەو خۆشەویـستی و ڕێزگرتنـەی کە لـە ڕۆژی بووك و زاوایەتیـدا هەیـە لە ژیانی بەردەوامی هاوبەشیشدا مابایە ، ئەوە بچوکتـرین نـاکۆکی لـە نێـوان هاوسـەراندا ڕووی نەدەدا .

دەڵێن : دەزگیـرانی بـۆ ماوەیـەکی درێژخایـەن بەباشتـرین ڕۆژی ژیـان و خۆشتـرین بیـرەوەری بۆ کاتی بەساڵاچوونی هەردوو ڕەگەز دەگێردرێتەوە .

دەڵێن : پیاو دوای هاوسەرگیـری دەبێ وەکو دەنکی (خورمـا) بەهێز بێ و بـەرگری لـە سـەختی ژیـان و کـارو کاسپی و گرفتـەکانی مـاڵ و خێـزان بکـات و ئـافرەتیش وەکـو (خودی خورما) کە بەسوود و نەم و نیان و قسە شیـرین بێت بۆ خێزانەکەی .

دەڵێن هەر ئافرەتێك ئەوەی دوای هاوسەرگیـری تێدەگا ، پێش هاسەرگیـری بیزانـی بـا ، لـەجیاتی زێـڕو سـامان تـەنیا داوای ڕیزگـرتن و مـافی خـۆی دەکـات لەلایـەن هاوسەرەکەیەوە .

دۆلاری پلاستیکی لە هۆنگ کۆنگ

وەکو ئەوەی کە زانراوەو هەیە دراو یان وەرەقەیە یان ئاسنە ، بەلاّم ئەوەتا هەرێمی هۆنگ کۆنگ پێشنیاری کردووە (٥٠) ملیۆن دۆلار بەشێوەی پلاستیك دروست بکات کە دەتوانرێ بشۆردرێتەوە ، ئەم کارەش وەکو هەوڵدانێکە بۆ سنووردان لە هەمبەر بەفیڕۆچوون و لە ناوچوونی دۆلاری هۆنگ کۆنگی .

ئەم دراوە نوێیە کە (١٠) دۆلاری هۆنگ کۆنگیە کە دەکاتە (١/٢٧) دۆلاری ئەمریکی ن ئەم دراوە پلاستیکە وا دروستکراوە کە بتوانێ بۆماوەیەکی درێژ بەردەوامبێ بەهۆی قورسی بەئاسانی لەناو ناچێ ، ئەمیش بەبەراوورد لەگەڵ دۆلاری کاغەزی .

دوای دەرکردنی ئەم دراوە پلاستیکە نوێیە قەڵەباڵغیەکی زۆر لەبەردەم بانکەکان دروست بوو ، کە دەرکردنی ئەم دراوە ڕێژەیەکەی کەم بوو .

دەرکردنی ئەم دراوە نوێیەی لەدوای کێشانەوەی (١١) ملیۆن دراوی کاغەزی لەجۆری (١٠٠٠) دۆلاری هۆنگ کۆنگ دێت لەماوەی ڕابردووی ئەمساڵ ، ئەمەش لەدوای ئەوە هات کە ئەم دراوە کاغەزیە بەڕێژەیەکی بەرز لەناوچوو بەتایبەت (١٠٠٠) دۆلاری کە بانکی (ئێتش ئاس پیسی) لەماوەی ساڵانی (٢٠٠٢- ٢٠٠٠) دەریکرد .

شایانی باسە چاوەڕێ دەکرێ ، ئەم دراوە پلاستیکیە زۆرترین ژمارەی لێدەرچێ ، ئەمەش لەبەر ئەوەی لەسەرەتاوە پێشوازییەکی گەرمی لێکرا .

لە ئەمەریکای لاتین ساڵانە (٩٨٠ هەزار منداڵ دەکوژرێن ! !

هەرچەندە لەلایەن جیهانەوە بەتایبەتیش دامەزراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و مافەکانی مرۆڤەوە بانگەواز بۆ مافی منداڵان دەکرێت و ساڵانەش ڕۆژێکی جیهانی بۆ مافەکانی منداڵ دانراوە لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا منداڵان یەکێکن لە ستەم لێکراوترین توێژەکانی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی کە بەهەموو شێوەیەك دەچەوسێنرێتەوە و مافەکانیان پێشێل دەکرێن تا ڕادەی کوشتن ، کە بێجگە لەو نەهامەتی و دەردەسەریانەی لەزۆرێك لەووڵاتانی جیهاندا ڕووبەڕووی منداڵان دەبێتەوە لە برسێتی و بەشداری پێکردنیان لە شەڕو کارپێکردن و تەنانەت قۆستنەوەی سێکسی لەزۆر شوێنی ئەم جیهانەدا بەڕێژەی زۆر بەرز کوشتن و کوشتنکاری دژی منداڵان ئەنجام دەدرێت و بەهۆی توندو تیژییەوە منداڵان ڕووبەڕووی مەرگو مردن دەکرێنەوە ، ئەگەر لە ئەفریقیادا دیاردەی بەسەرباز کردن

(تجنید)ی منداڵان باوبێت ئەوا لە ئەمەریکای لاتیندا کوشتنی منداڵ یاخود بەلای کەمەوە ناچارکردنی بۆ خۆکوشتن بەرێژەیەکی سەرسوڕهێنەر لە ئارادایە . ئەوەتا بەپێی راپۆرتێك کە لەلایەن ئەمینداری گشتی نەتەوە یەکگرتووەکانەوە لەکۆتاییەکانی ساڵی رابردوودا دەرچووە تەنها لە ئەمەریکای لاتیندا ساڵانە زیاتر لە (٦) ملیۆن منداڵ ڕووبەڕووی توندوتیژی جەستەیی دەبنەوە و هەر تەنهاش لەو ناوچەیەدا بەو هۆکارەوە زیاتر لە (٨٠) هەزار منداڵ دەمرن . لەلایەکی ترەوە دوو راپۆرتی نوێ کە بەم دواییە دەرچوونە دەریانخستووە کە وڵاتی مەکسیك یەکێکە لەو وڵاتانەی کە تیایاندا زۆرترین توندو تیژی دژی منداڵان دەکرێت و بەو هۆکارەوە زۆرترین رێژەی منداڵان دەمرن و گیانیان لەدەست دەدەن بەگوێرەی ئەو دوو راپۆرتە نوێیە مەکسیك لەسەروو لیستی وڵاتانی ئەمریکای لاتینی دێت سەبارەت بەخراپ مامەڵە کردنی منداڵان ، لەلایەکی تریشەوە راپۆرتێکی تایبەت بە توندوتیژی و تەندروستی کە لەگەڵ راپۆرتێکی نوێی نەتەوە یەکگرتووەکان (UN) دەرچووە دەڵێت : هەموو ڕۆژێك لەمەکسیکدا دوو منداڵ دەکوژرێن کە تەمەنیان لەخوار (١٥) ساڵیدایە ئەم رێژەی کوستنی ڕۆژانەی منداڵانیش لەم وڵاتەدا ماوەی (٢٥) ساڵە بەردەوامە . هەروەها ئامارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە لەساڵی ٢٠٠٠ دا ٤٧٤ منداڵی خوار تەمەنی ١٥ ساڵی لەمەکسیك کوژراون و لەهەمان تەمەندا ١١٨ منداڵ خۆیان کوشتووە ئەمە لە کاتێکدایە کە ژمارەی دانیشتووانی مەکسیك نزیکەی ١٠٨ ملیۆن کەسە . بەبەراورد لەگەڵ مەکسیك لە وڵاتی فەنزویلاش کە ژمارەی دانیشتوانی تەنها ٢٦ ملیۆن کەسە لەساڵی ٢٠٠٠ دا ژمارەی منداڵە کوژراوەکان گەیشتە ١٢٣ منداڵ و ٣٥ ی دیکەش خۆیان کوشتووە . لە پیرۆش کە ژمارەی دانیشتووانی ٢٨ ملیۆن کەسە لە هەمان ساڵدا ٣٥ منداڵ خوار تەمەنی ١٥ ساڵان کوژراون و ٦ منداڵیش خۆیان کوشتووە . لەمبارەیەوە فلیپ لامی نوێنەری رێکخراوی تەندروستی جیهان و رێکخراوی تەندروستی ئەمریکا لەمەکسیك گووتی : دان بەوە دانراوە کە توندو تیژی کێشەیەکی کاریگەری خراپ و مەترسیداری بەسەر لایەنەکانی دیکەی ژیاندا هەیە . هەروەها ناوبراو گووتی : هەموو جۆرە توندوتیژییەکی ئاراستەکراو دژی منداڵان و تەنانەت توێژی لاوانیش هۆکارێکی گرنگ و مەترسیدارە کە دەبێتە مایەی چەندین جۆری دیکە لە توندوتیژی دژی منداڵان و پێشێلکردنی مافەکانیان کێشەیەکی مەترسیداری مێژینەی جیهانە کە لەجیهاندا سەدان کۆمەڵەو رێکخراو دامەزراون و لەناو خودی نەتەوە

یەکگرتووەکان (UN) یشەوە جاڕی مافەکانی منداڵان دراوە لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا مرۆڤایەتی نەیتوانیوە ئاستێك بۆ ئەم دیاردە ترسناکە دابنێت و بەبەردەوام مافەکانی منداڵان پێشێل دەکرێن .

یەکەمین ڕووداوی ئۆتۆمبێل لە مێژوودا

لە ساڵی (١٧٧١)دا کاگنۆت ئۆتۆمبێلەکەی کێشا بەدیوارێکی بەردینداو یەکەمین ڕووداوی کارەساتی ئۆتۆمبێل لەمێژوودا تۆمار کرد لەو ڕووداوەدا یەکێك لەسەر نشینەکانی گیان لەدەست دەدات ئەوی دیکەیشیان پەککەوتەبوو تا ئێستاش ئەو کارەساتانە ڕۆژانە ڕوودەدات و بەردەوامە .

یەکەمین ئۆتۆمبێل لەمێژوودا

یەکەمین ئۆتۆمبێلی هەڵمی لەمێژوودا لەلایەن (نیکۆلا جۆزێف کاگنۆت)ی ئەندازیاری میکانیکی فەرەنسیەوە لە ساڵی (١٧٦٩)دا بۆیەکەم جار بنیات نرات ، ئەم ئۆتۆمبێلە شێوەیەکی تراکتۆری هەبوو کە سەرەتا بۆ ڕاکێشانی تۆپە قورسەکانی سوپای فەرەنسی بەکاریان دەهێنا ، بزوێنەری (مەکینەی) ئۆتۆمبێلەکەی بەهۆی مەنجەڵێکی هەڵمیەوە کە لە پێشی گالیسکەکە جێگیرکرابوو کاری دەکردو دەبوایە دوای هەر (١٥ ٢٠) خولەکێك لە ڕۆیشتنی گالیسکەکە بووەستێنرایە تاپەستاوتنی هەڵمی بۆ دروست بکرێت خێرایی ڕۆیشتنی ئەم ئۆتۆمبێلە لە سەعاتێکدا تەنها (٢٠٥) میلە .

کۆمپیوتەرێك خاوەنەکەی دەناسێتەوە

کۆمپانیای ژاپۆنی (NES) کۆمپیوتەرێکی دروستکردووە کە دەتوانێ خاوەنەکەی خۆی بناسێتەوە . ئەم کۆمپیوتەرە لەماوەی چرکەیەکدا دەتوانێت بەکەڵ وەرگرتن لە تایبەتمەندیەکانی ڕوخسار(چاوودەم) ئەرکی ناسینەوە بەجێ بگەیەنێت ،

لەسەرووی ئەم کۆمپیوتەرە کامێرایەکی دیجیتاڵی هەیە کە دوای کارپێکردن ، کاری ناسینەوەی خۆی دەست پێدەکات . بۆ بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە لەلایەن کۆمپیوتەر دەبێ خاوەنەکەی پێشتر وێنەی خۆی خەزنی کۆمپیوتەرەکە بکات .

سەگێك لەسەر گیاخواردن ڕاهاتووە

وەکو دەزانین سەگ گیانداریکی گۆشتخۆرە کەچی لەبەریتانیا ئەم حاڵەتە پێچەوانە بۆتەوە ، سەگێك لەجیاتی گۆشت و خۆراك گیادەخوات ، لەبەریتانیا سەگێك نەشتەرگەری بۆ کرا ، ئەمیش بەهۆی ڕاهاتنی لەسەر خواردنی گیا ، چونکە خاوەنەکەی هەندێ خۆراکی لێکەم کردبووەوە بۆ دابەزاندنی کێشی . لەمبارەیەوە(ئەنابیل بۆتل)خاوەنی سەگەکە دەڵێ : سەگەکەم بۆ دوو ڕۆژ لەخواردن قەدەغە کرد ، دواتر سەردانی بەیتەرم کردو ئیشاعەیەکم گرت دەرکەوت نیو کیلۆ گژوگیا لەگەدەی دایە ، پاش ئەمە خستمانە نەخۆشخانە بۆ دەرهێنانی ئەم گژوگیایە کە بۆهەرسکردن قورسە ، ئەو ڕووداوە بووە جێگەی سەرسامی خەڵکی بەریتانیا ، چونکە سەگ هەرگیز گیا ناخوات ، بەڵام ئەم سەگە دەریخست کە بەڵێ سەگیش گیا دەخوات .

ناولێنانی منداڵ مافی دایکە یان باوك ؟ ؟ ؟

لەم سەردەمەدا زۆربەی دایکان و باوکان جیاوازیان لەسەر ناولێنانی منداڵە تازە لەدایك بووەکانیان ، لە زۆربەی کاتدا باوکان ناوێکی وا هەڵدەبژێرن کە بەلای دایکەکە کۆنەو ووشکەو گرانە ، یان بڵێین سەردەمانە نیە .

لەلایەن خۆیەوەش دایکەکە دەیەوێت ناوێکی ئاسان و سەردەمانە بۆ منداڵەکەی هەڵبژێرێت ، لەم نێوەندەشدا کێشمە کێش ڕوودەدات و چەند پرسیارێکیش دێنە ئاراوە :

* ئایا باوکەکە دەتوانێت ئەو ناوەی کە پێی باشە بۆ منداڵەکەی هەڵیبژێرێت ؟
* ئایا دایکەکە دەتوانێت ناوێك بەپێی خواستی خۆی بۆ منداڵەکەی هەڵبژێرێت ؟
* ئایا دەکرێت منداڵەکە ناوێکی نوێی بۆ دابنرێت کە لە سەردەمانی پێشووتردا نەبووبێت ؟

بۆ وەڵام دانەوەی ئەو کۆمەڵە پرسیارەو چەندین پرسیاری تر لیژنەی فتوا لە زانکۆی ئەزهەر دەڵێت : پێویستە لەسەر دایکان و باوکان بەر لەدایك بوونی و لەدوای لەدایك بوونی منداڵەکەش ڕاوێژ بەیەکەوە بکەن بەمەبەستی هەڵبژاردنی ناوێکی خۆش بۆ منداڵەکانیان ، وەکو شتێکی ئاسایش دایکەکە ناوێك نیشان دەکات و باوکەکەش ناوێك نیشان دەکات . لێرەوە زانکۆی لیژنەی فتوا لە زانکۆی ئەزهەر دەڵێت : ناولێنانی منداڵ

زیاتر بۆ باوك دەگەڕێتەوە نەوەك بۆ دایك ، چونكە لە ڕووی یاساییەوە منداڵەكە دەگەڕێتەوە سەرباوكی نەوەك دایكی . بەلاّم لیژنەی فتوا دەڵێت : پێویستە لەسەر باوكی منداڵەكە ناوێكی خۆش بۆ منداڵەكەی هەڵبژێرێت چونكە ناو بەشێكی سەرەكی لە كەسایەتی منداڵ پێك دەهێنێت .

هەرچەندە لیژنەی فتوا ئەوەشی ڕاگەیاندووە كە دایكان و باوكان ئازادن لەوەی چ جۆرە ناوێك بۆ نەوەكانیان هەڵدەبژێرن ، لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامیش ناولێنانی منداڵ قۆناغ و ئەركێكی پێویستە لەسەر دایكان و باوكان ، لەلایەن خۆیەوەش پێغەمبەری سەردار ﷺ دەفەرمووێت : ﴿ انكم تدعون یوم القیامه بأسمائكم واسما و ابائكم فاحسنوا اسمائكم ﴾ . واتە : پێغەمبەری سەردار ﷺ دەفەرمووێت : (ئێوە لە ڕۆژی دوایدا بەناوەكانتان و ناوی باوكانتان بانگ دەكرێن بۆیە باشترین و خۆشترین ناو هەڵبژێرن) .

ئێمەش وەكو گەلێكی موسوڵمان نابێت ناوێك هەڵبژێرین كە لە ناو خۆمان و ئاینەكەشمان نەبێت ، یان جێگای تانەو تەشەر بێت هەرچەندە بەم پێیەش ناولێنان كاریگەری سەردەمیشی بەسەرەوە دیارە بەلاّم ناولێنانێك نەبێت بچێتەوە سەر گەلانی ترو گەلانی ئەوروپا .

جۆرێك كۆمپیوتەر بۆ شوێنە بچووكەكان

كۆمپانیای (DELL)ئەمریكی كە تایبەتە بە دروستكردنی كۆمپیوتەر ئاشكرای كرد توانیویەتی جۆرێك لە كۆمپیوتەری بچووك لەجۆری (فۆستڕۆ)ی تایبەت بۆ نووسینگەو شوێنە بچووكەكان دروست بكات كە دەتوانرێت هەڵبگیرێت .

هەروەها كۆمپانیای ناوبراو ڕوونی كردەوە كە بەم زوانە ئەم جۆرە كۆمپیوتەرە دەكەوێتە بەردەستی كارگوزارانی ، دەربارەی ناوی (فۆستڕۆ)كۆمپانیای ناوبراو ئامارەی بەوەدا كە ئەو ناوە لاتینیەو بەمانای (خاوەنداریّتی) دێت و چەند خزمەتگوزاریەكی تایبەتی تێدایە بەپێی جۆری ئەو مامەڵە بچووكەی كەبۆی دروستكراوە .

شوێنەواری خراپی هەواڵی توندو تیژ لەسەر منداڵ

پسپۆڕانی بواری پەروەدەی منداڵ دووپاتیان کردۆتەوە کە ئەو هەواڵانەی لە تەلەفزیۆن نیشان دەدرێن و زیاتر هەواڵی خوێن ڕشتن و توندوتیژی تێدایە ئەوا منداڵ تووشی بارێکی دەروونی خراپ دەکات و پێویستە لەسەر باوکان منداڵەکانیان قەدەغە بکەن لە سەیرکردنی ئەوجۆرە دیمەنانە . لەلایەن خۆیەوەش (مێریکا گرۆس) مامۆستای زانکۆ ئاماژەی بەوە داوە کە زۆربەی ئەو منداڵانەی زیاتر کاریگەرن بە هەواڵە شەڕانیەکان زیاتر منداڵی تەمەن بچووکن .

ئەمەو لەمیانەی لێکۆڵینەوەکەیدا (گرۆس) ئاماژەی بەوە داوە کە ئەو منداڵانەی بەشێوەیەکی توند تووشی دیمەنە شەڕانییەکانی تەلەفزیۆن دەبن هەردەم حەز دەکەن تووندو تیژ بن .

لە کۆتاییدا (گرۆس) ئامۆژگاری ئەو دایك و باوکانە دەکات کە نەهێڵن منداڵەکانیان بەدیار دیمەنی هەواڵی توندوتیژەوە دابنیشن .

پاڵەوانی تۆکیۆ بۆ گریان

ساڵانە لە تۆکیۆی پایتەختی ژاپۆن پێشبڕکێی گریانی منداڵانی تەمەن یەك ساڵ ئەنجام دەدرێت بە بەشداریی ژمارەیەکی زۆری منداڵان . ئەم ساڵیش لە پەرستگای (سینسۆجی) لە تۆکیۆ هەمان پێشبڕکێ ئەنجامدرا بەبەشداریی (٨٤) منداڵی لەدایك بووی ساڵی (٢٠٠٦) ، سەرەتا نوێژێکی تایبەت بۆ منداڵەکان ڕێکخرا لەلایەن چەند پیاوێکی ئاینیەوە بۆ ئەوەی خوا تەندروستیەکی باشیان پێ ببەخشێت و گەشەی لەشیان ئاسایی بێت ، ئەو منداڵەی زیاتر لە هەموویان گریا خەڵاتی یەکەمی بەدەستهێنا ، شایەنی گوتنە ئەم پێشبڕکێیە وەك نەریتێکی ساڵانەی کۆن لە تۆکیۆ ئەنجام دەدرێت و ژمارەیەکی زۆر لە دانیشتوانی ئەم شارە بەشداریی تێدا دەکەن .

لەساڵی ٢٠٠٧ دا ١٢ ملیۆن کەس دووچاری نەخۆشی شێرپەنجە هاتوون

ڕاپۆرتێکی کۆمەڵەی نەخۆشی شێرپەنجە لە ئەمریکا ئاشکرایان کرد کە لەماوەی ساڵی ڕابردوو ١٢ ملیۆن کەس لەجیهاندا تووشی نەخۆشی شێرپەنجە هاتوون . ئەم ڕاپۆرتە دەڵێت : لەماوەی ساڵی ٢٠٠٧ دا ١٢ ملیۆن دووچاری جۆرەکانی شێرپەنجە بوونەتەوە ، وە لەناو ئەم ڕێژەیەدا (٧ ، ٦) ملیۆن کەس مردوون .

ئەم ڕاپۆرتە ئاماژە بەوە دەکات کەوا نزیکەی (٢ ، ٩) لەو تووشبوانە لە وڵاتە پیشە سازییەکاندا تۆمارکراون (٤ ، ٧) لە وڵاتە دواکەوتووەکاندا تۆمارکراون . هەروەها ڕاپۆرتەکە ڕوونی کردەوە زۆربەی نەخۆشەکان دووچاری شێرپەنجەی پرۆستات و قوڵۆن هاتوون . پیاوانیش زیاتر دووچاری شێرپەنجەی گەدەو کلیە بونەتەوە ، بەڵام ئافرەتان زیاتر دووچاری شێرپەنجەی سنگ و قوڵۆن هاتوون .

خواردنی مێوژ سوودێکی زۆر بەمرۆڤ دەگەیەنێت

توێژەرانی ڕووەك ناسی ئاشکرایان کرد کەخواردنی مێوژ سوودێکی یەکجار زۆر بەمرۆڤ دەبەخشێت . مێوژ ترێیەکی ووشك کراوەیەو ڕێژەیەکی زۆر شەکرو ڤیتامینی بەکەڵکی تێدایە . توێژەران جەختیان لەسەر ئەوە کردووە کەمێوژ بۆ سەرما بوون و دڵە کوتێ و ئازاری ڕیخۆڵە باشە ، هەروەها سینگ و قورگ نەرم دەکاتەوەو بۆ کۆکەش سوودی هەیە . ئەگەر بێت و بەشێوەیەکی تواو مێوژ لە ناو ئاودا بکوڵێنرێت و شەکری تێبکرێت بەسوودە بۆ چارەسەر کردنی کۆکەو بۆریەکانی هەواو هەوکردنە میزەڵدان .

چێشتخانە هاوچەرخەکان کاریگەری خراپیان بۆسەر زاوزێی ژنان هەیە

لەتوێژینەوەیەکی ئیتالی نوێدا کەگۆڤاری(زانستی زاوزێ)بلاوی کردەوە . توێژەرەکان ئاماژەیان بۆ ئەوە کردووە کە چێشتخانەی هاوچەرخ کەلوپەل و ئامێرە کارۆموگناتیسیەکانی تێدایە ، کاریگەری خراپیان بۆسەر توانای بەپیتی ژنان هەیەئەو توێژەرانە لێکۆڵینەوەکەیان لە هەردوو زانکۆی (لاکوبلیاو لاسابیترا) لە ڕۆمای ئیتالیا

ئـەنجام داوە لـەم بـارەوە وتيـان : ئـەو ژنانـەی کـە ڕۆژانـە ڕووبـەڕووی شـەپۆلی کارۆموگناتیسی کەم یان ئەو ئامێرانەی کە بەهێڵی ووزەو هێز کاردەکەن وەکو بەفرگرو جل شۆری کارەبایی ئەگەری لاوازبوونی توانای پیتێنیان زیاد دەکات توێژەرەکان ئەم لێکۆڵینەوەیان لەسەر مشکی تاقیگە ئەنجامداوەو پاشان بۆیان دەرکەوتووە ئەو مشکانەی بەر ئاستێکی کەم لە بواری کارۆموگناتیسی دەکەون ، هێلکەدانیان ڕادەی پێگەیشتنیان بەشێوەیەکی گونجاو نابێت لەزۆر کاتداو ئاستی پیتاندنیان کەم دەکات ، ، دیارە ئەمەش لە ئەنجامی بەرکەوتنیان بە بواری کارۆموگناتیسی دا ڕوودەدات .

مەترسی دووکەڵی جگەرە بۆ چاو ؟

واشینتۆن : توێژەرەکانی ئەنجوومەنی چاو لە ئەمریکا ڕایانگەیاند ، دووکەڵی جگەرە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هێزی بینینی چاو ، بە ووتەی ئەم توێژەرانە دووکەڵی جگەرە مەترسی کەمبوونەوەی خانەکانی (دەماری گلێنەی) تاسیٚ بەرامبەر دباتە سەرەوە . دەبێتە هۆی جۆرەها نەخۆشی چارەسەر نەکراو ، کە لەوەدوا هێزی بینایی زۆر کەم دەبێتەوە دووکەڵی جگەرە بەکەمکردنەوەی ماوەی (دوانۆکسید) لە لەش دەبێتە هۆی زۆربوونی مەترسی تووشبوون بەم نەخۆشیە سەرەڕای ئەوە مەترسی تووشبوون بەئاوی ڕەشی چاو دەباتە سەرەوە ئەم توێژەرانە وازهێنان لەجگەرە کێشان بەباشترین شێواز بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی کەم بینایی ناودەبەن .

موزیك و گۆرانی منداڵەکەت هێور دەکاتەوە

شارەایان جەخت دەکەنەوە کەموزیك و گۆرانی ئامرازێکی گرنگن بۆ گۆڕینی بارودۆخی منداڵێکی گێرەشێوەن بۆ منداڵێکی ئارام و لەسەرخۆ لەگەڵ ئەوەی ئەو بەهرەو تواناو زانیاریانەی منداڵەکە هەیەتی لە پەرەسەندندا دەبێت .

بۆ نموونە ئەو گۆرانیەی کە دایك بۆ منداڵەکەی دەیڵێت لەکاتی خەوتنیدا یەکێکە لەو چالاکیە موزیکانەی کە یارمەتیدەر دەبێت بۆ منداڵەکە لە ڕووی فێربوونی زمانەوە ، لەگەڵ ئەوەشدا یارمەتیدەریشە بۆ چۆنیەتی پەیوەندی کردن بەخەڵکەوە لە

ڕووە کۆمەڵایەتیەکەوە . (مایکل شولتە مارکفۆرت) سەرۆکی بەشی دەروونناسی منداڵ لە نەخۆشخانەی هامبۆرگی فێرکاری ووتی : موزیك لە سەرەتادا یارمەتی

سەنتەرەکانی زمانەوانی لە مێشکدا دەدات و کۆکردنەوەی ئاوازەکان دەمارەکانی منداڵەکە گـەورەتر دەکـات ، ئـەو منداڵانـەش کـە هەڵدەسـتن بەچـالاکی مـوزیکی تەندروسـتیان باشتــردەبێت لـەو منداڵانـەی کـە لەلایـەن کەسـوکاریانەوە یارمـەتییان نـادەن لەسـەر پەیڕەوکردنی ئەو جۆرە چالاکیانە .

وەرگێڕانێك بۆ سەگەکان

زانایـانی وولاّتـی پۆڵۆنیـا بـۆ تێگەیـشتن لـەزمان و دەنگـی سـەگەکان ، سیـستمێکی کۆمپیوتەری نوێیان دروستکرد .

بەپێی هـەواڵی هـەواڵنێری (دەیلـی) ، زانایـانی پۆڵۆنیا پـاش تۆمـارکردنی دەنگـی ژمارەیـەکی زۆر سـەگ لـە هەلومـەرجی جۆراوجـۆر توانیـان بگەنـە ئـەنجامی بـاش و لـە تێگەیشتن لە زمانی سەگەکان نزیك ببنەوە .

ئەم سیستەمە کۆمپیوتەریـە بەباشـی دەتـوانێ لەمەبەسـتی سـەگەکان تێبگـاو گەفەی سـەگەکان مانـا بکاتـەوە و بـۆ خـاوەن سـەگەکان ئاشـکرای بکـا کـە سـەگەکەی مەبەسـتی یاریکردنە یان هێرشکردنە یان برسێتی و داوای خواردن دەکا .

ناسا : پلاندانان بۆ ناردنی یەکەمین مرۆڤ بۆسەر هەسارە بچووکەکان لەساڵی (٢٠١٥)

لـە میانـەی پـرۆژەی دۆزینـەوەی ژیـان لـە هەسارەو ئەستێـرەکانی گەردوونـدا ، دوای ئەو لێکۆڵینەوە بەردەوامە کە وەکالەتی

ناسـای ئـەمریکی لەچـەند سـاڵی ڕابـردوودا کردوویـەتی گەشـتۆتە ئـەو ڕاسـتیەی کەزیاتر لە (١٠٠٠) هەسارەی بچووك لە دەوروبەری گۆی زەوی هـەن وە لـەماوەی (١٠) کاتژمێردا بەبەردەوامی لەدەوری زەوی دەسوڕێنەوە . لەگەڵ ئەمانـەدا ناسـا بەرنامـە ڕێـژی دەکات کە بۆ ساڵی (٢٠١٥) یەکەمین مرۆڤ بنێرێتـە سـەریەکێك لـەم هەسـارە بچووکانە بە ڕەچـاوکردنی ئـەوەی سـەفەر بـۆ ئـەم هەسـارانە نزیکـەی مـانگێکی دەوێـت ، چـونکە نزیکتـرینیان لـە زەویـەوە (٥ ، ٤)ملیـۆن میلـە ، بـەپێی بۆچوونی زانایـان ئـەم هەسـارانە

ئەگەری ئەوەی هەیە کانزای ئاڵتون و بیرە ئاوی وشك کە پڕ ئۆکسجینە تێدا هەبێت کە سوودمەندی زۆری هەیە .

یاسا نێودەوڵەتیەکان دەست بەسەراگرتنی ئاژەڵە کێویەکان قەدەغە دەکات

ڕاپۆرتــە نێودەوڵەتیــەکان ئاگادارییــەکیان بــڵاو کردۆتــەوە ســەبارەت بــەو شــوێنە گەشیاریانەی لە میسردا هەڵدەستن بەکۆکردنەوەو بەدەست هێنانی مەیوون لە جۆری(شەمپانزی و گۆریلا) و هەندێك لە ئاژەڵی کێوی تریش لەپێناو بەکارهێنانیان بەمەبەستی تایبەت ، چونکە پێچەوانەی یاسای ناوخۆیی و نێودەوڵەتیە کە ڕێگە نادات ئەو جۆرە ئاژەڵانە دەست بەسەر بکرێن بۆ مەبەستی تایبەتی کەسەکان .

(جۆن سیلەر)سەرۆکی نەهێشتنی تاوان لە ڕیکخراوی نێودەولاەتی تایبەت بە بازرگانیکردنی ئەو ئاژەڵانە لەناوچوون و ڕووبەڕووی لەناوچوون دەبنەوە ، داوایکرد پێویستە لەسەر میسر پابەند بێت بە بنەماکانی ڕێکەوتننامەی (ساتیس) کە پارێزگاری لەو جۆرە ئاژەڵانە دەکات .

دەستەی گشتی بۆ کارگوزاری ڤێرتێنەری سەبارەت بەم مەسەلەیە دەڵێت : دەستکراوە بەدەست بەسەراگرتنی ئەو ئاژەڵانەی توانراوە کۆبکرێتەوە لەو شوێنانەی کە ڕێگایان پیێ نەدراوە ئەم جۆرە ئاژەڵانە لەو شوێنانەدا بوونیان هەبێت و لە دواینیشدا ڕەوانەی ئەو وولاَتانە دەکرێنەوە کە ئەم ئاژەڵانە تیایدا بەشێوەیەکی ئاتسایی ژیان بەسەر دەبەن .

زیادەڕەوی کردن لە خواردنی کاربۆهیدرات مرۆڤ تووشی کوێر بوون دەکات

توێژینەوەیەکی زانستی نویێ ئاشکرای کرد زیادەڕەوی کردن لەخواردنی ماددە کاربۆهیدراتیەکان دەمارەکانی چاو تووشی خراپبوون دەکات لەگەڵ بەساڵاچوونددا . توێژینەوەکە ئەوەی ڕوونکردەوە ئەم ماددانە ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەرز دەکەنەوەو لەپاشان زۆر بەخێرایی جارێکی تر نزم دەبێتەوە .

توێژینەوەکە زیاتر لە (٤) هەزار هاولاَتی لە پیاوو ژن بەشدارییان تیادا کرد کە تەمەنیان لە نێوان (٥٥ بۆ ٨٠) ساڵدا بوو تێبینی کرا ئەو کەسانەی کە سیستمێکی خۆراکی دەوڵەمەند بەماددەی کاربۆهیدراتی بەکاردەهێنن وەك نانی سپی و برنج و پەتاتەو مەعەکەرۆنە دەمارەکانی چاویان تێکچووە . ئەمەش پێدەچێت لەگەڵ چوونە ناو تەمەنەوە ئەو کەسانە تووشی کوێربوون بن .

توێژینەوەکە ئاماژەشی بەوەدا کەخواردنی بڕێکی زۆر کاربۆهیدرات هەڕەشە لە هێزی بینین و دەمارەکانی بینین دەکات لە نێو تووشبوانی نەخۆشەکانی شەکرەدا ، چونکە تووشی بەرز بوونەوەیەکی خێراو کتوپڕ دەبنەوە لە ڕێژەی شەکر لەناو خوێنیاندا لە ڕێگای خواردنی ئەو جۆرە ماددانەوە .

جانتایەکی دژە فیشەك و چەقۆ دروست دەکرێت

بۆ دابینکردنی بەرگریکردنێکی بەرچاو بۆ منداڵان سەبارەت بەو مەترسیانەی دێتە ڕێگایان ، کۆمپانیایەکی ئەمریکی هەستاوە بە دروستکردنی جانتایەکی تایبەت بۆ قوتابیان .

ئەم جانتایە هیوایەك دەبەخشێتە ئەو منداڵانەی ڕووبەڕووی توندوتیژی دەبنەوە لە بەکارهێنانی کەلوپەلی تیژو مەترسیدار بەرامبەریان .

ڕۆژنامەی(ڕەئی)ئوردنی ئاماژە بەوە دەکات داهێنەرانی ئەم جانتایە ناوی جانتاکەیان ناوە CHILDS PACK واتا قوتووی منداڵەکان و دەڵێن : لە توانیدایە بەرگەی لێدانەکانی چەقۆو بەرگەی گوللەش بەڕێژەی لە ٪۹۷ بگرێت .

هەوڵدان بۆ دروستکردنی پاتریەکی کارەبایی ماوەی (۳۰) ساڵ بێ شەحن کردنەوە کاردەکات

کۆمەڵێك زانای ئەمریکی لە تاقیگەی هێزە ئاسمانیەکان سەرقاڵی دروستکردنی پاترییەکی کارەباین کەماوەی (۳۰) ساڵ بە

بێ شەحن کردنەوە کاربکات . ئەم پاتریە کەناوی (بیتافولتیك)ی لێنراوە لە شێوەی دروستکراوێکی نیمچە وایەر لیسدایە ماددەیەکی چالاکی تیشك دەرەوەی تیدا بەکار دێت کە دەبێتە سەرچاوەی ووزە پێدراو هەموو کارلێکێك لەم پاتریەدا ووزەیەکی کارەبایی دەبەخشێت کەتوانای کارپێکردنی چەندین ئامێری وەك کۆمپیوتەری دەستی هەیەو ئەو ماددەی کە لەم پاتریەشدا بەکاردێت توانای هەیە تا سی ساڵ ووزەی کارەبا بەرهەم بێنێت .

فرۆکەیەکی ئاویی بێ فڕۆکەوان دروست دەکرێت

ئەندازیارەکانی زانکۆی (میشیگان) لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە تاقیکردنەوەیەکی زانستیدا هەستاون بەنمایشکردنی فڕۆکەیەکی نوێ لە جۆری فڕۆکەی ئاوی . بەم تاقیکردنەوەیە کە بۆ بیست و دووجار فڕۆکەکە هەستاوەو نیشتووەتەوە لەسەر ئاو ، ئەندازیارە ئەمریکیەکان توانیان بۆ یەکەمینجار فڕۆکەیەکی لەو جۆرە دروست بکەن کە بەبێ فڕۆکەوان بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی توانای فڕینی هەبێت .

درێژی هەردوو باڵی فڕۆکەکە دەگاتە نزیکەی ٣ ، ٣ مەتر بەم پێیەش ئەم فڕۆکە نوێیە لەجۆری خۆی دەبێت یەکەم فڕۆکەی دەریایی لەجیهاندا . لەلایەکی ترەوە تیمە ئەندازیارەکە دەیانەوێت هەستن بەدانانی ئامێرێکی تایبەت بۆ ئەوەی فڕۆکەکە بتوانێت بەتیشکی خۆر ووزە بۆ خۆی دەستەبەر بکات .

دارستانەکانی ئەمازۆن بەرەو لەناوچوون دەڕوات

ڕێکخراوی جیهانی بۆ پارێزگاریکردن لە ژینگە ئاشکرای کرد ، بەهۆی دیاردەی بە بیابانبوون زیاتر لە ٪٦٠ دارستانەکانی ئەمازۆن کە دەکەوێتە وولاتی بەرازیلەوە بەرەو نەمان ئەڕوات .

ڕێکخراوی ناوبراو لە ڕاپۆرتێکدا ئاماژە دەکات بەوەی لە ئێستاوە تاوەکو ساڵی ٢٠٣٠ بەهۆی نەمانی ئەو تەختاییە سەوزانەی لەو ناوچەیەدا کە دەرەنجامی بەرزبوونەوەی دەربەڕاندنی گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بە ڕێژەی ٩٠ ملیار تۆنی لێدەکەوێتەوە .

(دان نیبستاد) کە پرۆفیسۆرێکی سەرپەرشتیاری ڕاپۆرتەکەیە ڕوونیدکاتەوە کە :

گرنگی دارستانەکانی ئەمازۆن بێجگە لەوەی کە پلەی گەرمای سەرگۆی زەوی ڕێکدەخات ، لە هەمان کاتیشدا سەرچاوەیەکی گرنگی ئاوی خواردنەوەیەو هۆکارێکە بۆ بەردەوام بوونی شەپۆلەکانی ئۆقیانوسی ئەتڵەنتی .

لەلایەکی ترەوە ڕاپۆرتەکە نیشانە بەوە دەدات کە ڕێژەی باران بارین بەتایبەت لەخۆرهەڵاتی ئەمازۆن بەرەو کەمبونەوە دەڕوات و لە دوایشدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە پلەی گەرما لەساڵانی داهاتوودا بەرەو بەرزبوونەوە بڕوات کە دەگاتە لە ٪٨ بەتایبەت لەدوای نیوەی سەدەی بیست و یەکەوە .

سێ منداڵ لەیەك بەرواردا لەدایك دەبن

خێزانێکی ئەمریکی کە دوو منداڵیان لە ڕۆژی دووی ئۆکتۆبەری ساڵانی پێشوودا لەدایك بوون لە هەمان ڕۆژو بەرواردا سێیەمین منداڵیان لەدایك بووە . ئەم خێزانە نیشتەجێی ویلایەتی (ئۆهایۆ)یە لە ئەمریکا کە دوو منداڵی کوڕیان بووە ، یەکەمیان لە دووی ئۆکتۆبەری (٢٠٠٣) لەدایك بووە دووەمیشیان هەر لە هەمان ڕۆژدا و لەساڵی (٢٠٠٦)دا لەدایك بوە ، پاش ساڵێکی ترو لەساڵی (٢٠٠٧)دا بوونە خاوەنی منداڵی سێیەم کەکچ بوو .

هەر بەو پێیە ئەم ژنە کە تەمەنی (٢٣) ساڵەو هەرسێ جگەر گۆشەکەی بەشێوەیەکی سرووشتی هاتوونەتە دنیاوە ، کە لە دایك بوونی سێ منداڵ لەیەك مێژوودا لەوانەیە بۆ حەوت کەس لەیەك ملیۆندا بگونجێت .

سەرۆکێکی پاك

ڕۆژێکیان پیاوێك ڕۆیشت بۆلای (مسلم ی کوڕی قوتەیبە) سەبارەت بە پێویستیەکی خۆی ، پیاوەکە شمشێرێکی بەدەستەوە بوو لەکاتی قسەکردنەکەدا بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکات نوکی شمشێرەکەی خستبووە سەر پێی مسلم کەبەشێوەیەك برینداری کردو خوێنی پێدا هاتە خوارێ ، بەلاّم مسلم کە بەهیچ شێوەیەك خۆی تێك نەداو ئارامی گرت و پێی نەوت شمشێرەکەت لابە ، (لەکاتێکدا زۆر ئاسایی بوو ئەگەر پێی بووتایە) ، پاشان کە پیاوەکە قسەکانی تەواو کردو ڕۆیشت مسلم داوای پارچەیەك قوماشی کرد بۆ پاککردنەوەی .

پیاوی سەرنج ڕاکێش بەلای ئافرەتانەوە

ئافرەتان حەز بە پیاوێك دەكەن كەجیاوازبێت لەگەڵ پیاوەكانی دەوروبەریدا . بەشێوەیەكی تر قسە بكات و هەموو كارەكانی جیاوازبێت لەگەڵ ئەوانی تردا و ڕووانگەیەكی جیاوازی هەبێت لەژیانی و لەخۆشەویستیدا .

زۆر شت كە جێی بایەخی پیاوان نیە سەرنجی ئافرەتان ڕادەكێشێت .

ئایا هەتا ئێستا بیرتان لەوە كردۆتەوە كە بۆچی هەندێك پیاو لە پەیوەندی كردنیان لەگەڵ ئافرەتان سەركەوتوون و بۆچی هەندێ پیاو سەرنجی ئافرەتان بۆلای خۆیان ڕادەكێشن . لە ڕاستیدا بنەمای ئەم سەرنج ڕاكێشانە تەنیا جوانی و شێوەی جل لەبەر كردنی پیاوەكەو لەم جۆرە شتانە نیە ، بەڵكو هەر ئافرەتێك حەزی لەكۆمەڵێك ڕەوشتی تایبەتە كە لەهەر پیاوێكدا ئەم ڕەوشتانە ببینێت سەرنجی بۆلای ڕادەكێشرێ . لێرەدا باس لەكۆمەڵێك لەم تایبەتمەندیانە دەكەین و هەروەها هۆكارە سەرنج ڕاكێشەكانیشیان دەكەین و دەبێت هەركەسێك هەوڵی پەروەردە كردنی ئەم ڕەوشتانە بدات لەناخیەوە گەر بیەوێت سەرنجی ئافرەتێك بۆلای خۆی ڕاكێشێت .

پیاوی ڕۆمانتیك : بەگشتی ئەمجۆرە پیاوانە زۆر بەهەستن و باوەڕیان بەعەشق و خۆشەویستیەكی كلاسیك هەیە . بۆ نموونە بەكڕینی گوڵ . بۆن و هەرشتێكی تر كە ئافرەتەكە حەزی لێیەتی خۆشەویستی خۆیان دەردەبڕن بە تەلەفۆن كردنێكی ئاسایی بە ئافرەتەكەی دەسەلمێنێت لە بیریدایەو قەت فەرامۆشی ناكات ، یاخود چاولەچاوانی دەبڕێت و هەست و خۆشەویستی خۆی دەگوازێتەوە بۆ ئافرەتەكە . بۆچی ئەمجۆرە پیاوانە سەرنج ڕاكێشن ؟ :

– بەگشتی ئافرەتان پێویستیان بەوە هەیە كە كەسێك ڕێزیان بۆ دابنێت و وەڵامدەر بێت لە بەرامبەر هەستیان ، كەسێك كەبەردەوام خۆشەویستی خۆی بسەلمێنێت و هیچ شتێك نەبێتە هۆی كەمبوونەوەی ئەم خۆشەویستیە كە پیاوانی ڕۆمانتیك ئەم ئەركانە بەباشترین شێوە جێ بەجێدەكەن بۆیە سەرنج ڕاكێشن .

پیاوانی خۆباوەڕ : ئەمجۆرە پیاوانە باوەڕیان بەخۆیان هەیە بەم خۆباوەڕیەوە هەموو كارەكان بەسەركەوتوویی ئەنجام دەدەن ، ئەمجۆرە پیاوانە لەخۆبایی نین و دەتوانن ببن بەپێگەیەكی باش بۆ ئافرەتەكەیان ، ئەم جۆرە پیاوانە حەسوودی ناكەن و دڵپیس نین بۆیە جێگای متمانەی ئافرەتانن و سەرنجیان بۆلای ڕادەكێشرێ .

بۆچی ئەمجۆرە پیاوانە سەرنج ڕاکێشن ؟ :

زۆربەی ئافرەتان سەرنجیان بۆلای پیاوێك ڕادەکێشرێ کە بتوانێت لەسەر پێی خۆی ڕاوەستێت و پێویستی بە پشتگیری کەس نەبێت ، ئەمجۆرە پیاوانە ئیزن بەکەس نادەن تێکەڵی ژیانیان بن و تێکەڵی ژیانی کەس نابن بۆیە ئافرەت هەست بەئارامی و متمانەیی لە ژیانیدا دەکات .

پیـــاوی هەنەرمەنـــد : ئـەمجۆرە پیاوانـە خۆشەویـستی خۆیـان بەشـێوەی هونـەری دەردەبـڕن بـۆ نموونـە بەکێـشانی تـابلۆ ، شـیعرو زۆر شـێوەی تـر خۆشەویـستی خۆیـان دەسەلمێنن .

بۆچی ئە مجۆرە سەرنج ڕاکێشن ؟ :

کاتێك ئـافرەت هەسـت بـەوە دەکـات کەجێگەیـەکی تایبـەتی پەیـدا کـردووە لـە ژیـانی هاوسـەرەکەی ، شـتێکی خۆشـی لادروست دەبێـت کـە هاوشـێوەی ئـەو نیـە بۆیـە زیـاتر سەرنجی بۆلای ڕادەکێشرێ و ناتوانێت لەمجۆرە پیاوە دەرباز بێت .

پیــاوی تـاقانــە : ئافرەتـان حـەز بـەپیاوێك دەکـەن کـەجیاواز بێـت لەگـەڵ پیاوەکـانی دووروبەریـدا ، بەشـێوەیەکی تـر قسەبکات و هـەموو کارەکـانی جیـاواز بێـت لەگـەڵ ئـەوانی تـردا و ڕوانگەیەکی جیاوازی هەبێت لەژیانی و لەخۆشەویستیدا .

بۆچی ئەمجۆرە پیاوانە سەرنجی ئافرەتان بۆلای خۆیان ڕادەکێشن ؟ :

– هـەروەك باسمـانکرد ئافرەتـان حـەز لەکەسـێك دەکـەن کـەجیاوازی هـەبێت لەگـەڵ پیـاوانی تـردا ، بـەڵام ئـەم جیاوازیـە دەتوانێـت لـەو کەسانەشـدا هـەبێت کـە لـەم کۆمەڵگایـە دەژیــن ئــەویش بەمــەرجێ بتــوانن ئــەم تایبەتمەندییــەیان هــەبێت کەبــە ســەفەرکردن و فێربوونی چەند زمان و کۆمەڵێك لەم شتانە سەرنجی ئافرەتان بۆلای خۆیان ڕابکێشن .

پیاوی ئازاد (کوڕانی بێکار) : ئـەمجۆرە پیاوانـە ئـازادن لەهـەموو جـۆرە بەنـدو بەسـتێك کە پێگیریان بکات بەشتێك یان کەسێك ، بەبێ ترس هەموو شتێك تاقیدەکەنەوەو ژیانیان بەخۆشگوزەرانی و بێخەمی تێدەپەڕێنن ، ئەمجۆرە پیاوانە حەز بە پیاسە کردن لەناو کۆڵان و گەڕەکەکاندا دەکەت لەگەڵ ئافرەتەکەیاندا بێئەوەی وەڕز بن .

بۆچی ئەمجۆرە پیاوانە سەرنج ڕاکێشن ؟ :

پیاوی ئازاد یاخود کوڕانی بێکار جۆرە ژیانێکی ئازاد بۆ ئافرەتەکەیان ئامادە دەکەن کە هیچ جۆرە بەندو بەستێکی تێدانیە کەبیانبەستێتەوە بەشتێك ، هەروەها ژیانێکی وایان

بۆ دروست دەکەن کە پڕبێت لەخۆشی و پێکەنین و گۆڕانکاری بۆیە ئەمجۆرە پیاوانە سەرنج ڕاکێشن .

پیاوی گاڵتەچی : ئەمجۆرە پیاوانە دەتوانن بەچەندین سەعات لەگەڵ ئافرەتەکەیاندا قسە بکەن بێ ئەوەی بێتە هۆی وەڕز بوون و بێزاربوونی ، ژیانی ئەمجۆرە پیاوانە پڕە لەگاڵتەو سوعبەت کەڕێگا نادەن غەم و ناخۆشی بێتە ناو ژیانیاندا بۆیە سەرنجی ئافرەتان ڕادەکێشن .

پیاوی تێگەیشتوو : ئەمجۆرە پیاوانە لە ژیانیاندا کۆنترۆڵی بارودۆخی هەموو شتێک بەدەست دەگرن ، ئاگاداری هاوسەریان دەبن و ناهێڵن نەخۆشبن . کۆنترۆڵی باری ماددی و مەعنەوی ژیانیان دەکەن .

پرچ درێژترین ئافرەتی جیهان

ئافرەتێکی چینی بەناوی شینگۆکۆنگ کە خەڵکی شانگهای چینە ، درێژی پرچەکەی ٢ مەترو ٣٢ سانتیمەترەو بەخاوەن درێژترین پرچ لەجیهاندا دادەنرا . شینگۆ کۆنگ کە ئافرەتێکی تەمەن ٢٣ ساڵە وەکو خۆی باسیکرد لەمنداڵیەوە پرچی نەبڕیوەو هەمیشە بەسابوونی چینی شۆریویەتی و هیچ کاتیش نەوەریوە ، شینگۆ بە ڕۆژنامەی دایلی چینی ڕاگەیاند کە لە پێشبڕکێیەکی پرچدا کە ڕێکخراوێکی چینی سازیدا بوو پرچەکەی بەدرێژترین پرچی جیهان دانرا ، کەزیاتر لە ٢٣ کەس لەسەرتاسەری جیهان بەشداریان تێدا کردبوو . بەپێی وتەی پزیشکێکی چینی زۆربەی ئافرەتانی چینی پرچیان درێژەو ژینگەی چینیش کاریگەری زۆر لەسەر زوو درێژ بوونی پرچ هەیە .

باخێکی ٢٠٠٠ ساڵی لە ئیلام دەدۆزرێتەوە

شوێنەوارناسێکی پارێزگای ئیلامی ڕۆژهەڵاتی ئێران ڕایگەیاند کە باخێکی زەیتوون لە ئوستانی ئیلام دۆزراوەتەوە کە دەگەڕێتەوە بۆ ٢٠٠٠ ساڵ لەمەوبەر . ئاژانسی ئێرانا بڵاویکردەوە کە محەمەد خانزادی ، شوێنەوارناسی کورد لە ئیلام ڕایگەیاندووە ئەو باخە لەبەرزایی ١٦٠٠ مەتری گوندی شاڵی مارانی سەربەناوچەی ئەرکوازی ئیلام دۆزراوەتەوە ، کە دارەکانی باخەکە ٣ مەتر درێژن و لە ٤٥ دار پێکدێن .

هەروەها خانزادیی گوتیشی لەتەنیشت ئەو باخە گۆڕستانێکی مێژوویی کە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی ساسانیەکان دۆزراوەتەوە .

ئەو فرۆکەوانەی هیرۆشیمای بۆردومانکرد مرد

فرۆکەوانی ئەمریکی(پۆڵ پبییتس)کە ٦٠ ساڵ لەمەوبەر شاری هیرۆشیمای ژاپۆنی بەبۆمبی ئەتۆمی بۆمبارانکرد ، لەماڵەکەی خۆیدا مرد . ئاژانسی فرانس پرێس بڵاوی کردەوە کە (پۆڵ پبییتس) ئەو فرۆکەوانە ئەمریکیەی ٦٠ ساڵ لەمەوبەر لە کۆتاییەکانی جەنگی دووەمی جیهانیدا لەساڵی ١٩٤٥ بەبۆمبی ئەتۆمی شاری هیرۆشیمای ژاپۆنی بۆمبارانکرد لەتەمەنی ٩٢ لە ویلایەتی ئۆهایۆی ئەمریکا ئەو هەواڵەی پشت ڕاستکردەوەو ڕایگەیاند کەناوبراو لە نێوماڵی خۆیدا مردووەو ، دوای ١٢ کاتژمێر زانراوە کەمردووە .

دوای (١٤) ساڵ زانی . . . خزمەتکارەکەی دایکیتی

کچێکی بەڕەچەڵەك عەرەبی سوریا ، کە لەبەرازیل دەژی ، ڕووداوێکی بێ هاوتای بەسەر دێت ، دایکە ڕاستەقینەکەی خزمەتکاری ئەو ماڵە بووە کە کچەکەیان بەخێوکردووە ، کچەکە ناوی (سیلڤیا عاشوور)ە باپیرانی (٩٠) ساڵ لەمەو بەر کۆچیان کردووە بۆ بەرازیل ، کچەکە بۆ ماوەی (١٤) ساڵ لەگەڵ هەردوو دایکەکەدا ژیاوە ، دایکە ڕاستەقینەکەو دایکەکەی بەخێوی کردووە . هەرچەندە کەزانیشی خزمەتکارەکە دایکێتی ، بەلاَم نەیتوانی بە (دایە) بانگی بکات .

سیلڤیا عاشوور ئەڵێ : هەزارەها چیرۆکی لەو بابەتانە لەناو بەرازیلیەکاندا هەیە ، بەلاَم لەناو گروپی عەرەبەکاندا وەکو ئەڵێن یەکەمجارە ڕوودەدات ، چونکە نەمبیستووە کەسێك لەگەڵ هەردوو دایکەکەیدا بژی ، دایکە ڕاستەقینەکەی بەخوێن و ئەو دایکەی بەخێوی کردووە .

دایکە ڕاستەقینەکەی ناوی (کلۆدیا)یە لەمێردەکەی جیادەبێتەوە ، پاشان لەشاری (ساوباڵۆ) کارێك دەدۆزێتەوەو بڕیاردەدات شوو بە پیاوێکی تر بکات . ئەمجۆرە بەسەرهاتانە ، ڕووداوە دڵتەزێنەکانی ئەنفالمان بیردەخاتەوە ، کەمناڵە دایك و باوك ئەنفالکراوەکان پەڕاگەندە دەبوون و بێ سەروشوێن لە کێوو دەشت دەسووڕانەوە و تائێستاش بەدوای وەلاَمی (دایە ؟) دا وێڵن ، ئەمە ئەوانەی قەدەر لەمەرگ ڕزگاری کردن و لە زیندە بەچاڵ کردن هەناسەیان لێنەبڕا .

جانتای دەستی ژنان ، بەهاوتای گرنگی ئۆتۆمبێلە لەلای پیاوان

ئەگەر سەرنجێك بدەین لەمێژووی مرۆڤایەتی و بەتایبەت مێژووی کەرەستە جوانکارییەکان ، ئەوە بەدی دەکەین لە ڕابردوودا ئەو کەرەستانە کە بۆ جوانکاری ژنان بەکاردەهێنران ڕێژەکەیان کەم بوو ، زۆرجاریش جۆرێك لەکەرەستەی جوانکاری یاساغ دەکرا . بەگشتی دەتوانین بڵێین کەرەستە جوانکارییەکان کورت کرابۆوە لەسەر سادەیی و ڕادەی عەمەلی بوونی ئەو کەرەستەیە . . . جێی ئاماژە بۆ کردنە کە ئەو دەمەی (مارك جاکۆبس)ی نەخشەکێش ، بەرپرسیارێتی نەخشەکێشانی جلوبەرگەکانی کۆشکی لویی ڤیتۆن)ی بەناوبانگی گرتە دەست لەساڵی (١٩٩٧) خۆی لەبەردەم گرفتێکی گەورەدا بینییەوە ، چونکە بەنیاز بوو کچە نمایشکارەکانی بەشێوەیەك نیشان بدات کەجانتای دەستیان پێ بێت ، (ئەمەش بێگومان لە پێشتردا نەبینرابوو) ، ئەو جانتایە کە (جاکۆبس) دەیویست بیداتە نمایش سازەکان ، لە ڕووی کێشەوە سووك بوون و بەنەخش و نیگار نەڕازێنرانەوە ، لەگەڵ ئەوەشداو لەپێش نمایشەکە زۆرێك لە دوودڵی بۆ دروست کردبوو ، بەڵام توانی سەرکەوتنێکی گەورە تۆمار بکات و بەمە توانرا کە قازانجەکانی ئەو کۆمپانیایە زۆر زیاد بکات .

هەر لە نێوەندی دروستکردن و بەرهەمهێنانی جانتای دەستی ژنان و لە بواری دەرك کردن بە گرنگی ئەم کەرەستەیە لەجوانتر دەرکەوتنی ژنان و کێش کردنی سەرنجەکانی بەرامبەر بۆی و دەست بەسەراگرتنی بازاڕو زیاد کردنی قازانجەکانیان ، هەرکۆمپانیایەو کەوتۆتە خۆو ساڵانە لە نێو بازاڕەکاندا چەندەها شێوازی هەمەجۆری جانتای ژنان دەبینین و لەبەرامبەردا حەزی ژنان بەدی دەکرێت ، بۆ بەدەست هێنانی کەرەستەی جوانکاری ناوازەو بەمجۆرەش جانتای دەستی ژنان بۆخۆی بووبە سیمبولێك و ڕەمزێك بۆ پێگە کۆمەڵایەتیەکەی لەکاتێکدا لە ڕابردوودا بەتەنها کەرەستەیەکی عەمەلی بوو ، بۆ هەڵگرتنی نووسراوە تایبەتەکان و ئەو کەرەستانەی کە پەیوەندییان بەژنانەوە هەیە ، کارگەیشتۆتە سەر ئەوەی کەزۆر لەژنان ناتوانن بەبێ جانتا بچنە دەرەوە و بەکارێکی نەشیاوی دادەنێن .

بۆیە جێی سەرسوڕمان نیە کە بڵێین جانتای دەستی لەلای ژنان بەهاوتای گرنگی ئۆتۆمبێلە لای پیاوان .

سیستەمەکی سەدام ژیانی کورو کچێك دەگۆڕێت

دەستگیرانی کوڕێکی عێراقی کە ساڵی (١٩٩٣) وە بە هاوسەربوون بە هۆی ئاڵۆزی بارودۆخەکەوە دواخەکەوێت، بۆ دواجار لەکاتی گرتنی بەغداد بەدەستی هێزەکانی ئەمریکاو بەدەست هێنانی یەکێك لە ژوورە تایبەتەکانی نووستنی سەرۆکی عێراقی پێشوو ، لەلایەن کوڕەکەوە ، دەست بەجێ ڕەزامەندی خۆی نیشاندا بۆ ئەوەی ئاهەنگی هاوسەربوونیان سازبکەن .

ڕۆژنامەی the sun ی لەندەنی لەسەر زاری ئەو گەنجەوە کەناوی عومەر حەیدەر (٣٥ ساڵ)ە ووتی : توانیویەتی هەڵی نائارامی وڵات بقۆزێتەوە و چوّتە یەکێك لە کۆشکەکانی (سەدام) و تیایدا دەستی گرتووە بەسەر سیسەمێکی دروستکراو لە تەختەی بەهاداروو هەندێ کرەستەی تری تایبەت بەسەرۆکی ڕوخاو . حەیدەر ووتی : ئەو کاتەی دەسگیرانەکەم سیسەمەکەی بینی بڕیاریدا دەست بەجێ شووم پێ بکات . . زۆر دڵخۆشم ، چونکە سیسەمەکەی سەدام هاوکاری کردین لەگۆڕانی ژیانمان بەرەو باشتر .

دۆزینەوەیەکی نوێ بۆ دۆزینەوەی تاوانباران

زاناکانی بەریتانیا جۆرە سیستەمێکی نوێی کۆمپیوتەریان گەشە پێداوە کە ڕێدەدات بەناسینەوەی شوێن گوێچکە . سەرۆکی یەکگرتوویی پزیشکانی شەرعی لەزانکۆی لیدزی ئینگلتەرا (جەی روتی) ووتی : لەپاڵ سیستەمی ناسینەوەی جێ پەنجەدا ، توانیمان سیستەمێکی نوێی کۆمپیوتەری بەرهەم بهێنین بۆ ناسینەوەی شوێن گوێچکە . بەپێی زانیاریەکان ئەمە یەکەمین داهێنراوە کە لەو بوارەدا بەکاربهێنرێت لەبری لاسایی کردنەوەی وێنەی گوێ و دروستکردنی بەدەست ، لەم سیستەمەدا وا لە لێکۆڵەران دەکرێت بتوانن بەشوێن بانکێکی زانیاری تایبەتدا بگەڕێن بەشێوەی گوێچکەکان . جێی باسی شێوەی گوێ لە ڕابردوویەکی دووردا بەکاردەهێنرا بۆ ناسینەوەی تاوانباران ، ئەمەش پێش بەکارهێنانی جێ پەنجە لەسەرەتاکانی چەرخی بیستدا . هەروەك جێی باسە تاوانباران زۆربەی کات دەستکێش بەکاردێنن بەڵام گوێچکەکانیان داناپۆشن ، هەربۆیە ئێ ئەچێت هەریەکێك کە بیەوێت بچێتە سەر ماڵێك پێشتر گوێچکەی بنێت بەدەرگاکە یاخود شووشەی پەنجەرەکەوە تاوەکو بزانێت ئایا کەس لە ژوورەوە هەیە .

ئەو درەختە لەماوەی شەوێك ٨ مەتر بەرز بۆوە

PNA – لەگۆڕستانێکی قەسیر لەشاری حمصی سوریا دیاردەیەکی سەیر روویدا کە بووەمایەی سەرسوڕمانی خەڵکی ناوچەکە لەهەمان کاتدا ترس و دڵە ڕاوکێشی دروست کردووە هاوولاتیەکی دانیشتووی ناوچەکە کە درەختێکی لە نزیك یەکێك لەگۆڕەکان چاندبوو کاتێك بۆدوو ڕۆژی دواتر خەڵکەکە سەیریان دەکرد بینیان درەختەکە بەرز بووەتەوە بۆنزیکەی (٧) مەتر خەڵکەکە بەموعجیزەیان ناوبرد تەنانەت هەندێکیان بۆ پیرۆزکردن و داواکردنی بەدیهاتنی ویست و مورادو حەزەکانیان لەنزیك دارەکە دوعاو نوێژیان دەکرد بۆ ڕێگەگرتن زدبوونی ئەو کەسانەی سەردانی ئەو گۆڕستانەیان دەکرد کە دارەکەی لێیە لیژنەی ئەوقافی (حمص) بڕیاری بڕینەوەی دارەکەی دەرکردو لەبەیاننامەیەکدا ڕایگەیاند ئەم هەنگاوە بۆئەوەیە تاکو باروودۆرخی شار نەشڵەژێی و گۆڕستانەکەش تێك نەچێ (غەزوان حالۆ) بەڕێوەبەری ئەوقافی حمص لەلایەن خۆیەوە ڕایگەیاند کەدرەختەکە سرووشتیەو بەشێوەیەکی سرووشتی ڕوواوە ، بەڵام دواکەوتوویی خەڵك بوونە هۆی ئەوەی،خەڵك بەموعجیزە ناوی بەرن بڕوا بە قسەی پڕوپووچ و بێ مانا بکەن ، بۆیە ئێمە بەهەموو شێوەیەك ڕووبەڕووی ئەم دیاردە دەبینەوە ، چونکە دەبێتە مایەی نانەوەی فیتنە

بیبسی بەتامی خەیار

PNA – ژاپۆنیەکان بۆ هاوینی ئەمساڵ خواردنەوەیەکی گازی نوێیان بەرهەم هێناوە کە بریتی یە لە(بیبسی خەیار)ی ساردو تەنیا لەبازاڕەکانی ژاپۆن دەست دەکەوێت . قسەکەر بەناوی کۆمپانیای سانتۆری کەتاکە بریکاری دابەشکردنی بەرهەمە گازییەکانی بیبسی کۆلای ئەمریکییەوە گووتی : ئەم خواردنەوەیە ئێستا لەبازاڕەکانی ژاپۆن هەیە کە بەهێچ شێوەیەك خەیار لەپێکهاتەکەیدا نیە ، بەڵام تەنیا تامی خەیاری هەیە هەروەها گووتی : ویستوومانە تامێکی تایبەت بەم خواردنەوەیە ببەخشین کە گەرماو تینوویەتی هاوینی ئەمساڵ بشکێنێت ، بۆیە تامی خەیارمان بەباشترین تام زانی وە ڕەنگیشی سەوزەو وە ئەمساڵ تەنیا لەبازاڕەکانی ژاپۆن دەفرۆشرێت و پێشبینی دەکرێت لەمانگێکدا ڕێژەی فرۆشتنی بگاتە (٢٠٠) بتڵ پێشبینی ئەوەش دەکرێت ئەم (بیبسی)یە ڕووبەڕووی ڕکابەرێتیەکی بەهێز ببێتەوە لەلایەن کۆمپانیای کۆکا کۆلا

خواردنەوەکانی دیکەی وەك چای سەوزو قاوەی بەستراو کە ڕەواجێکی زۆریان هەیە لەبازاڕەکانی ژاپۆن . شایانی گوتنە ژاپۆنیەکان لەساڵی (٢٠٠٦) نزیکەی(٥ ، ٢٠)ملیۆن بوتڵ بیبسی و خواردنەوە گازیەکان خواردووە .

لیمۆیەکی سەیر

PNA - لەشاری حەیفا کاتێك هاوولاتی ئیبراهیم خەریکی سەیرکردنی باخچەکەبوو دیمەنی سەیری چەند لیمۆیەکی بینی کەتائێستا نەیبینی بوو . ئەو درەختەی کە ئەم جۆرە لیمۆیانەی لێ بەرهەم هاتووە ماوەی زیاتر لە سی ساڵە لەماڵیان هەیە ، چونکە بەر لەوەی ئەوانیش بێنە ناو ئەو خانووە درەختەکە هەر هەبوو و ، ئەمە یەکەم جارە لیمۆی بەم شێوەیە لێ بەرهەم بێت ، هەرچەندە ئەو درەختە بەوە ناسراوە کە بەرووبوومێکی زۆری هەیەو لیمۆکەی لەهی دراوسێکانیان باشتربووە .

گەورەترین سەگ لەجیهان

PNA – ڕۆژنامەی سەنی بەریتانی ڕایگەیاند کەگەورەترین سەگ لەجیهان بەناوی سامسۆن و ئێستا لە بەریتانیایە . ئەم سەگە کەتەمەنی هێشتا لەسێ ساڵ تێپەڕ نەکردووە قەبارەی نزیك قەبارەی ئەسپێك دەبێت ، سەرەڕای ئەوەی کە قەبارەی زۆر گەورەیە ، بەڵام کاتێك منداڵ یان هەرکەسێکی دیکە لە شەقام بێزاری بکەن و توندوتیژی دژ بەکاربهێنن یان ئەوانەی لە ڕێگادا بەلایدا تێدەپەڕن ئەوا دەبێتە ئاژەڵێکی دڕندە .

خاوەنی سامسۆن زۆرخۆشی دەوێت و خۆشحاڵە کگە سەگەکەی بەو قەبارەیەو هیواخوازن ناوی سەگەکەیان گینس بۆ ژمارە پێوانەییەکان تۆمار بکرێت وەك گەورەترین سەگ لەجیهان .

خانووی مەیموونێك بە ٧ ملیۆن دۆلار

PNA – ئەم مەیموونە سەر بەتیرەی ئۆرانج ئۆتانە کە هەرەشەی لەناوچوونی لێدەکرێت ، ئێستا لە ئەڵمانیا بۆ ئەوەی لەناو نەچێت لەباخچەی ئاژەڵانی هیلابرۆن خراوەتە ژێر چاودێرییەکی توندەوە .

هەر بۆ ئەم مەبەستەش شوێنێکی حەوانەوەی(خانووەکەیان) بۆ خۆی و چەند مەیموونێکی دیکەی هاوشێوەی دروست کردووە کە نزیکەی ٧ ملیۆن دۆلاری تێچووە بۆ ئەوەی بتوانن خۆیان لەگەڵ ژینگە نوێیەکەی ئەوروپا ڕابهێنن ، چونکە ئەم جۆرە مەیموونانە تەنیا لە دارستانەکانی ئەفریقیاو ئاسیا دەژین ، شایەنی گوتنە مەیموونی ئۆرانج ئۆتان قەبارەی گەورەیەو زۆریش بەهێزو زۆریش لەمرۆڤ دەچێت بەتایبەتی لەهەڵسوکەوت و شێوەی ژیانی بۆیە بە(مرۆڤی دارستان) ناسراوە .

ماڵپەڕێکی ئەنتەرنێت بۆ کەڕولاڵ و نابیناکان

PNA – ئەوەی بۆ جاری یەکەم سەیری ماڵپەری دەنگە ناخۆشەکان بکات واهەست دەکات کەماڵپەرێکی جیاوازە ، بەلاّم جیاوازیەکی زۆری هەیە لەگەڵ گشت ماڵپەڕەکانی دیکەی ئەنتەرنێت ، ئەم ماڵپەڕی تایبەتە بەکەڕولاڵەکان و ئەوانەی توانای بینینیان لاوازە ، لەم سایتە وێناکان زۆر گەورە کراون و زانیاریەکانیش بەدەنگ دەخوێندرێنەوە بۆ ئەوەی بەئاسانی گوێیان لێ بێت و ئەو زانیاریانەی بیانەوێ دەستیان بکەوێ ، لەکاتی ماڵپەڕەکە ئەم دەستەواژەیە نووسراوە : زیاتر لە ١٤٠ ملیۆن کەس لەجیهان ناتوانن ئەنتەرنێت وەکو پێویست بەکاربهێنن بەهۆی لاوازی توانای بیستن یا بینینیان . ئەم ماڵپەڕە لەلایەن پیاوێکی ئینگلیزی دانراوە بەناوی (لوید شامپرز)و پێشبینی دەکرێ داهاتێکی زۆری هەبێت .

ئافرەتێك دوو پڵنگ پەروەردە دەکات

PNA – هالا هاتی کە ئافرەتێکی بەنگالیە ئەرکی پەروەدەکردنی دوو بێچووە پڵنگی لە ئەستۆ گرتووە دوای ئەوەی دایکیان بەناچاری لێیان دوورکەوتەوە .

هالا کە ئافرەتی ماڵەو خاوەن چەند منداڵێکە ڕۆژانە سەردانی باخچەی ئاژەڵان دەکات بۆ ئەوەی شیر بداتە ئەم دوو بێچووە پڵنگە ، هالا لە دیمانەیەکی لەگەڵ تەلەفزیۆنی فۆجیدا گوتی : ئەم دوو بێچووە وەك منداڵی من وان و بەیەك چاو سەیریان دەکەم ، دەربارەی کرداری شیرپێدانەکە کە ڕۆژانە زیاتر لە دوو کاتژمێر دەخایەنێت گوتی : کردارەکە زۆر ترسناك نییە وەمن ڕۆژانە لەکاتی دیاریکراودا دێم نەوەك ئەم دوو بێچووە پڵنگە برسییان بێت ، چونکە ئێستا بێ دایکن و وەمن ناچارم هەموو شتێك بکەم لە پێناو ئەم دوو پڵنگەو دەبێ زۆریش بەسۆزبم بەرامبەریان .

ئەڵمانیەکان ساڵانە ١٢ یۆرۆ لەنان خەرج دەکەن

PNA -- پەرە سەندنی ئابووری ئەڵمانی بەشێوەیەکی بەرچاو کاریگەری کردۆتە سەر پێشەسازی نان لەو وولاتەو بۆتە یەکێك لەو کارانەی کە قازانجێکی زۆری هەیە ، بەپێی دوایین توێژینەوە کە لەلایەن یەکێتی ناوەندی نانەواکانی ئەڵمانیا بلاوکراوەتەوە پیشەسازی نان لە ئەڵمانیا لەچارەکی یەکەمی ئەم ساڵ گەشە سەندنێکی بەرچاوی بەخۆیەوە بینیوە کە گەیشتۆتە ڕادەی ١،٥ % بەبەراوورد لەگەڵ ساڵی ٢٠٠٦ هەروەها سەرمایەداری نان لە ئەڵمانیا گەیشتە ١٢ ملیار دۆلار هەروەها ئەو کەسانەی کار نانەوایی دەکەن بە ڕێژەی ٤٪ زیادیکردووەو ژمارەیان گەیشتۆتە ٣٦ هەزار کەس . لەهەمان کاتدا لە توێژینەوەیەکدا هاتووە کەژمارەی نانەوا بچووك و مامناوەندیەکانیش لەبەرامبەر نانەوا گەورەو پێشکەوتووەکان ڕوویان لەکەمی کردووە ، ئەو نانەوایانەش لەلایەن کەسانێکەوە بەڕێوە دەچوون کەپیشەکەیان لەباو باپیرانیانەوە بۆ ماوەتەوەو .

جگەرە کێشەکان بۆ دەرەوە

PNA – بەر لەچەند ڕۆژێك لەلەندەن بڕیاری قەدەغە کردنی جگەرە کێشان دەرچوو و لەڕۆژی ١ /٧ / ٢٠٠٧ کەوتنە بواری جێبەجێکردنەوە ، بۆیە لەو بەروارەوە قاوەخانەو شوێنە گشتیەکانی لەندەن خۆیان ئامادەدەکەن بۆ ئەوەی بڕیارەکە جێبەجێ بکەن ، هەرچەندە لەوانەیە ئەم بڕیارە بێتە هۆی نارەزایی هەندێك لە ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی ئەوانەی پارێزگاری لە ئازادییەکانی تاکەکەسی دەکەن ، بۆیەش دەزگا پەیوەندیدارەکان شوێنی تایبەتیان ئامادە کردووە بۆ ئەوەی هاووڵاتیان بتوانن بەئازادی جگەرەی تێدا بکێشن .

لە ژاپۆن باخچەکان لەسەر خانووەکانن

PNA – ئێستا لە وولاتی ژاپۆن ڕوواندن و پەروەردە کردنی ڕووەکە ئەندامییەکان بۆتە مۆدەیەکی نوێ ، ژاپۆنییەکان زۆر حەز دەکەن خواردنەکەیان تەندروستی تر بێت و بەگوێرەی توانایان هەوڵدەدەن زیاتر خواردنی ڕووەکی بخۆن بۆیە هەندێکیان لەسەر بانەکانی ماڵی خۆیان ڕووەکی جیاجیان ڕواندووە ، لەماوەی دووساڵی ڕابردوودا نزیکەی ٢٠٠٠ کەس لەسەر بانەکانی خۆیان ڕووەك و سەوزەیان ڕوواندووە تاوای لێهاتووە سەربانی خانووەکانی شاری ئۆساکا کە بە دووەم گەورەترین شاری ژاپۆن دادەنرێت بۆتە کێڵگەی تەماتەو خەیارو گژوگیا .

منداڵە قرژاڵەکە

PNA – جیرادی ستیلیز کەمنداڵێکی ئەمریکیە بەمنداڵە قرژاڵەکە ناسراو بوو ، چونکە هەردوو دەستی زۆر لەلەپی قرژاڵ دەچوون ، ئەوەی جێی سەرنجە لەم حاڵەتە دەگمەنەی جیراجی ئەوەیە کە ئەو سێیەمین کەسی خانەوادەکەیەتی دووچاری ئەم حاڵەتە دەبێتەوە کە لە شەش پشتەوە بۆیان ماوەتەوە و تا ئێستا پزیشکان و زانایان هیچ لێکدانەوەیەکی تەواوی ئەم حاڵەتەیان نەدۆزیوەتەوە سەرەڕای ئەوەی کەچەندین پشکنینی جیاجیایان بۆی کردووە

گەورەترین نامە

PNA – لەشارێکی هەرێمی سیبیریای ڕووسی گەورەترین نامە دروستکرا و نێردرا بۆ شارێ و لە گۆڕەپانێکی گەورەی ئەو شارە دانرا ، ڕێکخەرانی ئەو نامەیە بە ئاژانسی هەواڵی نۆڤستی ڕووسییان ڕاگەیاند کە بەنیازن بەرەسمی داوا لەحکوومەتی ڕووسیاو بەرپرسانی گینیس بۆ ژمارە پێوانەییەکان دەکەن کە ئەم نامەیە وەك گەورەترین نامە لە جیهاندا بناسرێت ، ئەم نامەیە بەبۆنەی ١١٤ ساڵەی دامەزراندنی شاری نۆڤۆسیبریسك دروستکراوەو لە ٢٤ / ٦ / ٢٠٠٧ لە گۆڕەپانێکی گەورەی شارەکە دانرا بۆ ئەوەی خەڵك بتوانن بیبینن و وەك یادگارییەك یاداشتێکی بچووکی لەسەر بنووسن ، هەروەها مری نووسینگەی پۆستی ڕووسی لەم نامەیە دراوەو بۆ مۆزەخانەی پۆستی سیبیریا نێردراوە .

تەمەنی زیاتر لە هەشتا ساڵەو تەنها سێ جار سواری ئۆتۆمبێل بووە

PNA – خانم بێریە ئیسماعیل ئەحمەد دانیشتووی کۆمەڵگای دەرکاری سنووری شارۆچکەی زاخۆ تەمەنی زیاتر لە هەشتا ساڵەو تەنها سێ جار سواری ئۆتۆمبێل بووەو هەرجارێکیش ١١ ڕۆژ لە نەخۆشخانە بەبێهۆشی کەوتووە ، بێریەخان بۆ ئاژانسی پەیامنێر ڕوونیکردەوە کە ئەو نەك هەر سواری ئۆتۆمبێل نەبووە بەڵکو لەتەمەنیدا سواری وولاخیش نەبووەو ناشتوانێت لەسەر ڕێگەی قیریش بەڕێوە بچێت

ئەم ئافرەتە لەگەڵ ئەوەی سواری ئۆتۆمبێل نەبووە جگە لە سێ جار نەبێت ، بەڵام چەند شارو شارۆچکەیەکی وەکو (زاخۆ ، دهۆك ، موسڵ) گەڕاوە ، هەروەها یەکێك لەو حاڵە سەیرانەی لە ژیانیدا تووشی هاتووە ، بەپێی ووتەی خۆی لەکاتی شاڵاوە بەدناوەکەی ئەنفالی ساڵی ١٩٨٨ بووە ، کەچەند سەربازێکی تورك بەزۆر سواری ئۆتۆمبێلیان کردووەو ئەویش دەم و دەست بووراوەتەوە و سەربازەکانیش لەو ڕووداوە ترساون ، جێگەی ئاماژەیە (بێریەخان) دایکیشی لەهەموو تەمەنیدا سواری ئۆتۆمبێل نەبووە ، ڕەنگە ئەمەش کاریگەری دایکی بێت ، ناوبراو هەر جارێکیش کە سواری ئۆتۆمبێل بووە گوتویەتی : مردن ئەوا من سواری ئۆتۆمبێل دەبم

منداڵەکەت فێری چۆنیەتی پارە خەرج کردن بکە

زۆر لەخێزانەکان بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا گرنگی ئەوتۆ بەگفتوگۆ کردن لەسەر بەکارهێنانی داهاتەکانیان و چۆنیەتی خەرج کردنیان نادەن ، بۆیە پێ دەچێت ببێتە لێکدانەوەیەك کەبۆچی منداڵی ئەم سەردەمە کاتێك گەورە دەبن هیچ زانیاریەکیان نابێت لەسەر تەرتیب کردنی خەرجیەکان و پاشەکەوتکردنی هەندێك لەو داهاتانە بۆ داهاتوویان

چەند ڕێگایەك هەیە یارمەتیدەر دەبێت بۆ زانیاری وەرگرتن لەسەر فێرکردنی منداڵ بەهەستکردن بەلێپرسراوێتی بەرامبەر بە داهات و خەرجیەکان :

خاڵی یەکەم – خەرجیەکی جێگیرو چەسپاو بۆ منداڵەکەت دابین بکە ، بۆ نموونە خەرجی هەفتانە یەکێکە لەو بیرۆکە جوانەی کە تێیدا منداڵ بتوانێت ڕێگایەك بدۆزێتەوە بۆ خەرج کردنی ئەو خەرجیەو هەستکردن بەلێپرسراوێتی .

خاڵی دووەم خۆت بکەرە پێشەنگێکی باش بۆ منداڵەکەت ، چونکە منداڵ تەنها بەچاودێری کردنت چاوت لێدەکات و هەڵدەستێت بەپەیڕەوکردنی هەڵسوکەوتەکانت ، بۆیە خەرجیەکانت بالە پێناو کەرەستەو شتی بەسوود دابێت .

خاڵی سێیەم – ئامانج بۆ منداڵەکەت دیاری بکە ، بۆ نموونە ئارەزووی لەیاریەك هەبێت و بڕیارت دابوو بۆی بکڕیت ، ئەوا یارمەتی پاشەکەوت کردنی بدەو لەدواییدا باهەر بەپارەو پوولەکەی خۆی بیکڕێت ، چونکە لەو ساتە وەختەدا بۆ منداڵەکە دەردەکەوێت کەپاشەکەوت کردن سوودی چەند گرنگە .

بەریتانیا ووزە لەهەواوە دروست دەکات

(جۆن هۆتۆن) وەزیری ووزەی بریتانیا ئاشکرای کرد لەساڵی (٢٠٢٠)دا هەمووماڵێکی بەریتانی بەسیستەمێکەوە دەبەسترێت کە لە ڕێگای هەواوە بتوانرێت بۆ پەیدا بکەین و بتوانین هەرچی ڕێگایەك هەبێت لەبەردەستداو قۆرخی بکەین و بۆ دروستکردنی ووزەیەکی پاك و ئاسوودەو بەکەمترین نرخ بگاتە ماڵی هاوڵاتیان بۆ بەدەست هێنان و بەرهەم هێنانی ووزەی زۆرتر حکوومەتی بەریتانی هەستاوە بەکرێگرتنی پانتایی زۆر گەورە لەسێ شوێنی جۆراوجۆر لەنزیك کەنارەکانی دەریادا بۆ دابینکردنی شوێنی گونجاو بۆ دانانی چەندین پانکەی هەوایی(طواحین هواء) کەبتوانێت ووزە بەڕێژەی

شەش کوورەی ئەتۆمی دروست بکات و سەرەڕای ئەم پرۆژە گرینگە بۆ بەدەست هێنانی ووزە بەتایبەت کارەبا ، بیست هەزار هەلی کاریش دەرەخسێنێت بۆ هاوولاتیان تەکنەلۆجیای دروستکردنی کارەبا لەهەواوە بەگەشەترین و خێراترین ڕێگایە لەجیهاندا وولاتان گرتوویانەتە بەر بۆ بەدەست هێنانی ئەم بەرهەمە ، بەتایبەت لەوولاتانی دانیمارك و ئەلمانیاو هی تر وولایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكادا .

جامێکی تایبەت بۆ بەلەمە گەشت گوزاریەكان دروست دەكرێت

کۆمپانیای(فیراری)فەرەنسی لەماوەی چەند سالێکدا لەگەلّ ئەنجامدانی چەند توێژینەوەیەكدا هەستاوە بە دروستکردنی جامێکی شووشەی تایبەت بەو بەلەمانەی بۆ کاروباری گەشت و گوزاری بەکار دەهێنرێن کە بەکارهێنەرانی ئەو جۆرە بەلەمانە بتوانن لەهەموو گۆشەکانەوە ببینیان کۆنترۆلّ و ئاسان بێت ، لەتایبەتمەندیەکانی ئەم بەرهەمەش ئەوەیە کەدژی کەش و هەوای خراپ و گەردەلوول و ڕەشەبا و خۆلّە ، سەرەڕای ئەوەی کە دژی پیسی یە سەرەوەی ئەم جامە ڕووکەش کراوە بەچینێك کەلەماددەی (VINY) دروستکراوە کەپێکهاتەیەکی تایبەتمەندی هەیەو دژی ڕووشاندنە کەبەهۆی شۆرینی زۆرەوە لەشووشەکەدا دروست دەبێت هەروەها ئەم مادەیە(VINY) هۆکارێکە بۆ ئەوەی شووشەی ئەم جامە گەرمی کاری تێنەکات کۆمپانیای ناوبراو دەلێت بەکارهێنانی سیستەمی چەسپ و پالّپەستۆ بۆ ڕووکەش کردنی جامەکە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەم جامە کاریگەری ئەو دیاردە مەترسیدارانەی بەسەرەوە نەبێت کە لەدەریادا ڕوودەدات و لەکاتی دروستکردنیدا ڕووبەڕووی تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەکرێتەوە کەناهێلێت دیمەنی بگۆڕدرێت و پارێزگاری لێدەکات .

دەست نووسێك بەچوار ملیۆن دۆلار فرۆشرا

لە(لەندەن) کۆمەلێك دەستنووسی نووسەری بەناوبانگ (رولینج) کەخاوەنی چیرۆکی بەناوبانگی (هاری پۆرتەرە) بەچوارملیۆن دۆلار فرۆشرا . ئەم برە پارەیەش پێشکەش بەکۆمەلّەیەکی خێرخوازی کرا کە تایبەتە بەیارمەتیدانی مندالآن ، بەتایبەتی مندالآنی خۆرهەلاتی ئەورووپا ، هەروەها نووسەری ئەم دەستنووسە یەكێکە لەکەسە دیارەکانی جیهان لەبواری نووسیندا ، هەروەها وەك خەلاتێکی ڕیزلێنان زانکۆی(ئەبردین)بڕوانامەی بەخشی بەم نووسەرە لەپاداشتی ئەو هەولە زۆرەی کە پێشکەشی کردووە بۆ بەرەو پێشچوونی لێکۆلّینەوەکان لەبواری پزیشکیدا .

ڕووسیاو ئەمریکا یەکسانن لەژمارەی گەشتیان بەرەو بۆشایی ئاسمان

سەرچاوەیەك لەئاژانسی گەردوونی ڕووسیاوە لەلێدوانێکدا ئاماژەیداوە کە هەردوو وولاتی ڕووسیاو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەژمارەی ڕەوانەکردنی کردارە گەردوونیەکان بەرەو بۆشایی ئایمان بۆ ئەمساڵ یەکسانن ، دوای ئەوەی هەریەك لەو دوو وولاتە توانیویانە شانزە کردار ئەنجام بدەن .

سەرچاوەکە وتیشی دوای ئەم دوو وولاتە ، چین دێت کەژمارەی ڕەوانەکردنی ئەو کردارانەی نۆ دانە بوون ، سەرەڕای ئەوەی وولاتە ئەوروپیەکان و هیند و ژاپۆن و ئیسرائیل هەستاون بە ئەنجامدانی ئەم جۆرە کارانە بۆ ئەمساڵ .

ڕووسیا بەنیازە لای خۆیەوە پێش ئەوەی کۆتایی ساڵی ٢٠٠٧ هەستێت بە ئەنجامدانی سێ جۆری تر لەو کردارە گەردوونیانە . شایەنی باسە بەهەموو وولاتانی جیهانەوە تاکو ڕۆژی(٣١/ ١٠ / ٢٠٠٧)پەنجاو دوو کرداری ڕەوانەکردنی مووشەك و کەشتی ئاسمانی بەرەو بۆشایی ئاسمان ئەنجامدراوە .

ووزە لەڕێگای ڕەشەبای دەریاکانەوە بەرهەم دەهێنرێت

لەچین وێستگەیەکی تایبەت بەدروستکردنی ووزە لەڕێگای ڕەشەبای دەریاوە کەوتۆتە کارو دەکەوێتە کەنداوی(لیاو دۆنگ) ی دەریای بوهای . ئەم وێستگەیە کەتاکە وێستگەیە لەم جۆرە لەچیندا ، لەڕێگای (کۆمپانیای نیشتمانی چینەوە بۆ نەوتی دەریایی) دروستکراوە . ئەم کۆمپانیایە گەورەترین بەرهەمهێنەرە لەبواری نەوتی دەریایی لەچین کەبڕی وەبەرهێنانەکەی دەگاتە(چل ملیۆن یوان ، پێنج ملیۆن و چوارسەد هەزار دۆلار) جێی باسە بۆتاقیکردنەوەی توانای ئەم وێستگەیە ، بۆیەکەمجار لەڕۆژی ٨ ی مانگی یانزەی ئەمساڵدا بۆ ماوەی هەژدە ڕۆژ کەوتە کار ، تیایدا توانرا دوو سەد هەزار کیلۆوات لەکاتژمێریکدا بەرهەم بهێنێت .پێدەچێت بەرهەمی ساڵانەی ئەم وێستگەیە بگاتە چوار ملیۆن و چوارسەد هەزار کیلۆوات لەکاتژمێرێکدا ، قازانجی ئەم وێستگەیەش سەرەڕای هۆی دروستبوونی ووزەیە ، لەبەرامبەردا دەبێتە هۆی گەڕانەوەی هەزاروسەد

تۆن لەگاز بۆ ئەمبارەکانی حکومەت و دابەزینی سێ هەزارو پێنجسەد تۆن لە دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و یانزە تۆن لەرێژەی ئۆکسیدی کبریت لەژینگەدا .

لێپرسراوێکی ئەو وێستگەیە لەلێدوانێکدا ووتی : (ئەم وێستگەیە یەکەم وێستگەیە لەم جۆرە لەجیهاندا دروست دەکرێت کە ئامانجی کۆمەککردنی چاڵە نەوتیەکان و گازەکانی ناو دەریا بە ووزە بکات) .

ژاپۆن ئامێری پەنجەمۆر بۆ ناسینەوەی تیرۆریستان بەکار دەهێنێت

حکوومەتی ژاپۆن بریارێکی نوێی دەرکردووە کە لەساڵی رابردووەوە دەست دەکرێت بەجێبەجێکردنی و بەپێی ئەو بریارە هەموو پەنابەرێك یان هەموو بیانیەك کە دێتە ناوخاکی ژاپۆنەوە دەبێت پەنجەمۆری لێوەربگیرێت .

بەم بریار ژاپۆن دەبێتە دووهەمین وولات کە پەنجەمۆری بیانیەکان لەفرۆکەخانەکانیدا پەیرەو دەکات .

لەلای خۆیەوە وەزارەتی دادی ژاپۆن خۆی ئامادە کردووە بۆ جێبەجێکردنی ئەم بریارە بەدابینکردنی ئامێری پەنجەمۆر لەگەڵ ئامێری وێنەگرتن بۆ (٥ – ٦) ملیۆن بیانی کەهەموو ساڵێك سەردانی ژاپۆن دەکەن .

دوای ئەنجامدانی پرۆسەکە هەموو ئەو زانیاریانەو لەگەڵ وێنەی کەسەکە ئەرشیف دەکرێت کە سەردانی ژاپۆن دەکات ، بەرپرسانی ئەو وولاتە پێشبینی ئەوە دەکەن کەپەنجەمۆرکردن لەگەڵ وێنەگرتن و وەرگرتنی هەموو زانیاریەکان تەنها پێنج خولەك دەخایەنێت وداوا لە بەرپرسانی ئاسایشی فرۆکەخانەکانی ژاپۆن دەکات زانیاری دەربارەی ئەوکەسانەی سەردانی ژاپۆن دەکەن وەربگرن .

ئەم بریارەی حکوومەتی ژاپۆن بەمەبەستی خۆپاراستن و چاودێری کردنی تیرۆریستانە بەلام ئەم بریارە ئەو کەسانە ناگرێتەوە کەمیوانی ژاپۆنن یان هەڵگری دبلۆماتین یان تەمەنیان لەخوار ١٦ سالییەوەیە .

ئاسيا لەگۆڕانكاريەكانی كەش و هەوادا زۆرترين زيانی ليدەكەويت

شارەزايانی بواری ژينگە لەچوارچيوەی ڕاپۆرتيكدا ئاگاداريەكيان بلاو كردۆتەوە دەربارەی ئەوەی كيشوەری ئاسيا زۆرتر لەكيشوەرەكانی تر ڕووبەڕووی ئەو مەترسيانە دەبيتەوە كە لە ئەنجامی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمای گۆی زەويەوە سەر هەلدەدەن .

ئەم ڕاپۆرتە لەلايەن ٢١ ئاژانسی تايبەت بەژينگەی جيهانيەوە بەهاوكاری لەگەل دەزگا نيودەولەتيەكانی پەرەپيدان و ژينگە ئامادەكراوەو تييدا هاتووە ئەو دياردانەی كە پەيوەستن بەگۆڕانكاريەكان كەش و هەواوە مەترسی لەسەر پيشكەوتنی ئابووری و كۆمەلايەتی دەكات كە ولاتانی كيشوەری ئاسيا لەماوەی ئەو چەند سالانەی پيشوودا بەخۆيەوە بينيوە .

لەلايەكی ترەوە ڕاپۆرتەكە مەترسيەكی گەورەيش دەخاتە ڕوو كە ئەو ولاتانەی دەكەونە سەر زەرياكانی ئارام و هيندی ڕووبەڕووی بەرزبوونەوەی ئاستی ئاو دەبنەوە .

بەگويرەی پيشهاتەكانی ڕاپۆرتەكە پيدەچيت كيشوەری ئاسيا كارەساتيكی مرۆڤايەتی بەخۆيەوە ببينيت لەچوارچيوەی گۆڕانكارييەكانی كەشوهەوادا ، چونكە نيوەی دانيشتوانەكانی لەو ناوچە كەناريانەی ئاودا نيشتەجين كەزۆرترين كارەساتەكان بەخۆوە دەبينيت وەكو گەردەلوول و لافاو كە بەهۆی گۆڕانكاريەكانی كەش و هەواوە ڕوودەدەن .

بەريتانيا چارەسەريكی نوێ بۆ (كەچەلی) دەدۆزيتەوە

تويژەرە بەريتانيەكان توانيان پەرە بدەن بەدەرمانيك بەناوی (فينستريد) كەجاريكی تر يارمەتيدەر دەبيت بۆ گەڕانەوەو گەشەكردنی قژو مووی سەر .

تويژينەوەكان ئاماژە دەكەن بەوەی ئەو پياوانەی كەتووشی ڕووتانەوەی مووی سەر هاتوون بەتەمەنتر ديارن بەڕيژەی سێ سال لەچاو بەرامبەرەكانياندا ، سەرەڕای ئەوەی كەديمەنيان كەمتر سەرنج ڕاكيشە لەبەرامبەر ئەو كەسانەی كە تووشی ئەو حالەتە نەبوون .

دەشێ سەر ڕووتانەوە بەرەو زيادبوون بڕوات لەگەل زياد بوونی تەمەندا ، چونكە مرۆڤ ڕۆژانە نزيكەی ١٠٠ تالە موو لەجەستەی هەلدەوەريت .

(ئيتالی گارسيا بارتلز) پسپۆڕی نەخۆشيەكانی پيست لەشاريی بەرلين سەبارەت بەم نەخۆشيە دەليت : كەمبوونەوەی تالەمووی سەر دەگەڕيتەوە بۆ بوونی هۆرمۆنيكی

تایبــەت لەپێــستی ســەردا ، کــە هەڵدەســتێت بــەگۆڕینی تــستۆستیرۆن بــۆ دیهیدرۆتستۆستیرۆن (DHT) کە پێدەچێت هۆی سەرەکی بێت لە کەچەڵ بوونی کەللە سەری نێرینەدا ، تیایدا حەساسیەتی (DHT) بەهێز دەبێت لەموودا کە دەبێتە هۆی بێ هێز بوونی ئەو تاڵە موانە کە لە کۆتایشدا کەچەڵی لێدەکەوێتەوە .

تۆیۆتا دەبێتە گەورەترین بەرهەمهێنەری ئۆتۆمبێلی جیهان

کۆمپانیای تۆیۆتای ژاپۆنی کەتایبەتە بەدروستکردنی ئۆتۆمبێل ، بەنیازە نزیکەی ٩٥ ، ٩ ملیۆن ئۆتۆمبێل بەرهەم بهێنێت لەساڵی ٢٠٠٨ دا ، دوای ئەوەی ساڵی ڕابردوو ٩٠ ، ٩ ملیۆن ئۆتۆمبێلی بەرهەم هێنا ، بەمەش بەرهەمی لەکۆمپانیای جەنراڵ مۆتۆرز زیاتر دەبێت و دەبێتە گەورەترین بەرهەمهێنەری ئۆتۆمبێل لەجیهاندا ، بەهۆی زیادکردنی داواکاری لەلایەن بازاڕەکانی ئەو کۆمپانیایەوە ، وەکو چین و خۆرهەڵاتی ناوەڕاست و هەندێ وڵاتی تر کە گەشەی ئابووری بەخۆیەوە دەبینێت .

ئایا ڕەنگەکان کاریگەرییان لەسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە ؟

ڕەنگ دەتوانێ چالاکی و هەستی دەروونی باشتربکات و کاریگەری لەسەر فرمانەکان و ئەندامەکانی لەش هەیە . ئەمە ڕاستیەکی زانیتسە کەوا توێژینەوە زانستیەکان سەلماندوویانە هەر ڕەنگێك کاردانەوەی باش و خراپی لەسەر لەشی مرۆڤ و خانەو دەمارگیریەکان هەیە . هەروەك زانراە ڕەنگەکان بۆ سەر دووبەشی سەرەکی دابەش کراون بەشێکیان بریتیە لە ڕەنگە

گەرمەکان وەك (سوورو زەردو پرتەقاڵی) بەشەکەی دیکەش ڕەنگە ساردەکان دەگرێتەوە وەك (زەرد و شین) .

کاریگەری ڕەنگەکان :

ڕەنگی سوور : ڕۆڵی هەیە لە بەرزکردنەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و چالاککردنی کرداری میزەڵدان و کۆئەندامی زاوزێ یارمەتیدەرە بۆ چاکبوونەوەی ئەکزیماو سووتان .

ڕەنگــی زەرد : خـەمۆکی کـەم دەکاتـەوە ناسـراوە بـەوەی کـەوا ئارام بەخشە بۆ باری دەروونی و کۆئەندامی دەمارو کۆئەندامی ماسوولکە بەهێز دەکات ، یارمەتیدەرێکی باشە بۆ کەمکردنەوەی سەرئێشە .

ڕەگــی پرتــەقالّی : کۆئەنـدامی هەناسـە چـالاك دەکـات و مـرۆڤ لەدلّـە ڕاوکـێ دوور دەخاتەوە مرۆڤ هەست بەئارامی دەکات .

ڕەنگی شین : حالّەتی دەمارگیـری کەم دەکاتەوە کاری سیەکان و دلّ بەهێز دەکات .

ڕەنگــی ســەوز : هێمن کەرەوەیە ، یارمەتیـدەرێکی باشـە بـۆ هاوسـەنگیکردنی کـاری گەدەو ڕیخۆلّەو کەم کردنەوەی ئازاریان .

ڕەنگی وەنەوشەیی : بۆ پاککردنەوەی خوێن بەکاردێت مرۆڤ هەست بەدلّتەنگی دەکات و بەرگەی هەلّچوون دەگرێ ، مرۆڤ تووشی دلّەڕاوکێ دەکا .

ڕەنگی سپی:ڕەنگێکی دوولایەنە ئەم ڕەنگە کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ بەهێز دەکات .

نەرویجیەکان بەختەوەرترین گەلی دونیان

بـەپێی لێکۆلّینەوەیـەکی نـوێ کـە گۆڤـاری تـری(ئیکۆنومسـت) ئەنجامـەکانی بـلاّو کردووەتـەوە ن نەرویجیـەکان بەختـەوەرترین گـەلی جیهـانن کـە خـاوەنی باشتـرین جـۆری ژیانن . وولاّتانی ئەفریقیش لەکۆتایی ڕیزبوندەکە دێت ، کەدوای نەرویجیەکان هەریـەك لـە (ئاسـلەندی و ئوسـترالیەکان) بەبەختـەوەرترین گـەلانی دونیـا دێـن ، هـەر بـەپێی ئـەم لێکۆلّینەوەیە ، ئوسترالیەکان لەهەموو گەلانی دیکەی دونیا زیاتر خواردنەوە کحولیـەکان دەخۆنـەوە . یۆنانیەکانیش زۆرتـرین جگـەرە دەکێشن و ژاپۆنیـەکانیش زۆرتـرین ڕۆژنامـە دەخوێننــەوە ، هــەر ژاپۆنیــەکانیش خــاوەن درێــژترین تەمــەنن کــە لــە ٪٢٦ ژاپۆنیــەکان تەمــەنیان لەســەرووی ٦٠ ســالّیە ، هەرچــی گــەلی ئەکوادۆریــشە زۆرتــرین ڕێــژەی تــاوان لەنێوانیانـدا ڕوودەدات . لـە سـویدیش زۆرتـرین ژمـارەی پیـرانی لێیـە کـە لـە (٪٣٥) سویدیەکان ، ئێستا لەتەمەنی سەروو (٨٠) سالّیدان . ئینجا ژاپـۆن بەپلـەی دووەم دێـت بە (٦ ، ٨٥) سالّ و هۆنگ کۆنگیش بە (٢ ، ٨٢ %) سالّ پلـەی سێیەمی گرتووە ، هــەر بــەپێی ئــەم لێکۆلّینــەوە کــە بەســەر (١٨٣) ولاّتەکــەدا ئــەنجام دراوە ، وولاّتــی لۆکسمبۆرگ خاوەن بەرزترین داهاتی تاکە کەسیە ، ئینجا لـەدوای ئەویشەوە هەریـەك لـە بەرمۆداو نەرویج بەپلەیەك دووەم و سێیەم دێن .

خەرجی گیانلەبرانی ئەمریكا لەداهاتی ١٠٠ وولات زیاترە

ئەمریكیەكان یەكێكن لەو گەلانەی كە گیانلەبەرانی ماڵیان زۆر خۆشدەوێت بەپێی قسەكانی سەرۆكی كۆمەڵەی ئەمریكی بۆ دروستكردنی بەرهەم و خۆراكی گینلەبەران ، زیاتر لە (٧١)ملیۆن خێزانی ئەمریكی بەلای كەمەوە یەكێك لەگیانلەبەرانی ماڵەوە بەخێودەكەن و بەوهۆیەشەوە ، ئیستا لە ئەمریكادا ڕەواجی ئەو جۆرە گیانلەبەرانە زۆر بەرزە .

بەپێی هەواڵێكی گۆڤاری (بزنس ویك)ی ئەمریكی بەتەنها ئەمریكیەكان ساڵانە بڕی (٤) ملیار دۆلار لەچاودێری كردن و بەخێوكردنی ئەو گیانلەبەرانە خەرج دەكەن ، كە ئەوەش دەكاتە زیاتر لەكۆی داهاتی (١٠٠) وولاتی جیهان ، هەروەها ئەو بڕە پارەیەی كەئێستا ئەمریكیەكان لەچاودێری ئەو گیانلەبەرانەدا خەرج دەكەن ، دوو ئەوەندەی ئەو خەرجیەیە كە بەر لە (١٠) ساڵ لە هەمان كاردا خەرجیان دەكرد . جێی باسە ئەمریكیەكان پارەیەكی زۆریش لەچارەسەركردنی گیانلەبەرانیان لە نەخۆشی خەرج دەكەن هەروەك پزیشكێكی بەیتەرە دەڵێت : تۆرینگەیەكی تایبەتلە نەشتەرگەری گیانلەبەری وەكو سەگ و پشیلەو كەروێشكم هەیە ، نۆرەیان گرتووە ، هەروەها دەڵێت كە بە (١٠) هەزار دۆلار بۆ سەگێك دەكرێت .

بێزاربوون لەشكست و نهێنییەكی سەركەوتن

لە شكست هێنان بێزار مەبن ، هیچ كات بۆ بەدەیت هێنانی ئامانجەكانت لە ژیانتدا درەنگ نابێت ، هەموو كات دەتوانی لە سفرەوە دەست پێبكەی كەواتە بێزارمەبە .
لەشكست هێنانی كارەكانتان پەند وەربگرن ، چونكە نهێنی سەركەوتنەكە هەر لە مەدایە كەتۆ بڕوات بەوە هەبێ كە كارەكانت كۆتایی پێنەهاتووە ، بەڵكو جارێكی تر دەتوانی تاقیبكەیتەوە . لەخۆتان بپرسن ! هۆی شكست هێنانەكە چی بوو ؟ بەهۆی چیەوە ئەمە ڕوویداو سەری نەگرت ؟ كاتێك لەهەڵەكانت گەیشتی ، دووبارە قەرەبووی هەڵەكانت بكەوە . گەر زوو بێزرا بیت ، بزانە كەسەركەوتوو نابیت ، چونكە بێزاری بەهێزترین و بەتوانا ترین كەس بێ متمانە دەكات ، بەلآم كەسانێك بەبڕوا بەخۆبوون و دڵێكی فراوانەوە بەدوای ئامانجەكانی ژیانیدا دەڕوات ، بێگومان سەركەوتووترن لەو كەسانەی كە بەهۆی شكست دادەمێنن و هیچ ڕێگایەكی تر لەخۆیانەوە شك نابەن .

مـرۆڤ داهێنـەری هـەموو شـتێکە ، کەواتـە لـەکاتی ئیـشکردندا دەبێـت لەهـەموو داهێنەرەکانی بەهێزترو پڕ متمانە تر بێت . حەزو ئارەزوو کردنی ئاواتێك بۆ ماوەیەکی دوورو درێژو هەوڵنەدان ، تەنیا بەرهەمەکەی ، تووشبون بەنەخۆشی دەروونی و ترس و دڵەڕاوکێیە .

زۆر لەشکست بێزار مەبە ، تۆ سەیری کێشەو ناهەمواریەکانی دەوروبەرت بکە ، ئەو کات ڕێزی ژیان و یەك خولەك دەگری کە لە بەردەستدا ماوە . زۆر بەدوای خەیاڵاتی سەیرو سەمەرەدا مەڕۆ ، بەمجۆرە بیربکەرەوە کە لەگەڵ کەسایەتی تۆو ژیانتدا بگونجێت و بتوانی دەستەبەری بکەیت .

کاری ئەمڕۆ دەخەیتە سبەی ، بەڵام بەپێچەوانەوە کاری سبەی هەر ئەمڕۆ ئەنجام بدە ، ئمڕۆ بۆ سبەی هەوڵبدە ، ووشەی بە (نەسیبم) نەبوو ئەمە (چارەنووسم) بوو لە هزری خۆت دەربکە ، چونکە کاتێك مرۆڤەکان لەدایك دەبن لەیەك ئاستدان . تەمەننای ئاواتەکانت و وازهێنان و هەوڵنەدان ، هیچ مانایەکی نیەو تەنیا خەیاڵی پڕوپوچە .

بۆ ئەوەی لە نهێنی سەرکەوتنی شکست تێبگەیی و تامی پیرۆزی بچێژی ، دڵسارد مەبە ، تەمات بەهێزی خۆت هەبێت و چاوەڕوانی لەکەسدا مەبینەوە . کۆتایی هەر ڕۆژێك و هەر هەفتەیەك لەخۆت بپرسە ، کە ئایا لەماوەی ئەو ڕۆژەدا تاژەند خۆت بۆ ئامانجەکانت ماندوو کردووە ؟ یەکێك لە باشترین و سەرکەوتوو ترین کارەکانمان ئەوەیە کە بەرنامەکانمان لە دەفتەرێکدا دیاری بکەین ، ئەمە هۆکارێکە بۆ لەبیرنەچوونەوە گەرم و گوڕی لەسەر کارەکانت پێ دەبەخشێ . ووشەی(ئەوکارەم پێ ناکرێت) لەخەیاڵت مەهێڵە ، بەڵکو هەموو گرفتەکانی سەر ڕێگات بەبیرکردنەوەیەکی ژیرانە لابدە .

تاکسیەکانی مەیامی خراپترین تاکسی ئەمریکان

بەپێی ڕووپێوێکی نوێ کەیانەی ئوتوڤانتیج (Auto Vantage) ئەنجامی داوە ، دەرکەوت کە شۆفێرانی تاکسی لەشاری مەیامی ئەمریکی لەناو سەرجەم وویلایەت و شارەکانی دیکەی وویلایەتە یەگرتووەکانی ئەمریکادا بەهۆی کەمتەرخەمیان لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا بەخراپترین شۆفێری تاکسی دادەنرێن .

ئەم لێکۆڵینەوەیە ڕەخنەیەکی زۆر ئاراستەی شۆفێرانی تاکسی لە مەیامی دەکات ، بەوەی کەبەبەراوورد لەگەڵ شۆفێرانی شارەکانی دیکەی ئەمریکا کەمتر بایەخ

بەڕێنماییەکانی هاتووچۆ نەدەن ، گوێ نادەنە یاساو نیشانەکان و هاتوو چۆش پشتگوێ دەخەن ، بەتایبەتیش نیشانە سوورەکان ، سەرباری ئەوەی لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا بەمۆبایل زۆر قسە دەکەن . یەکێك لە ئەنجامدەرانی ئەم ڕوپێوە دەڵێت : لەم شارەدا هەموو کاتێك داب و نەریتی خراپ هاژووانی ئۆتۆمبێلت بەرچاو دەکەوێت . ئێمەش دەڵێین سوپاس بۆ خواڕووپێوەکە شارەکانی کوردوستانی نەگرتۆتەوە ، ئەگەر نا لەچاو شۆفێرە تاکسییەکانی ئێمە ، ئەوانەی مەیامی شانازییان بەخۆوە دەکرد .

لەچین زیاتر لە ٢٠٠ ملیۆن دەوڵەمەند هەیە

پسپۆڕێکی ئابووری ناسی چینی ڕایگەیاند ، کەوا لەوانەیە بەهۆی گەشە کردنی بەرفراوانی بازرگانی ئەڵماس و زیاد بوونی خێرایی ژمارەی سەرمایەدارو دەوڵەمەندان ، وولاّتی چین ببێتە ناوەندی جیهانی بازرگانی ئەڵماس ، ئەگەر چی ئێستا وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا خاوەنی گەورەترین بازرگانی ئەڵماسە لەجیهاندا . چەند پسپۆڕێك لە بازرگانی ئەڵماس ڕایانگەیاند ، کە ئێستا بەپێی پێوەرەکانی ئەوروپا زیاتر لە ٢٠٠ ملیۆن دەوڵەمەندی چینی هەیە ، ئەوانە لە بەکاربردن و خەرجکردنی پارەکانیاندا هەمان داب و نەریتی ئەوروپیان هەیە .

واچاوەڕوان دەکرێت ئەم ژمارەیە بەشێوەیەکی زۆر خێرا ڕوو لە زیاد بوون بکات بەهۆی ئەوەی کەساڵانە نیو ملیۆن دەرچووی زانکۆ لەم وولاّتەدا ئامادەن بەژیانێکی ڕۆژئاواییانە بژین .

پیس بوونی ژینگە تاوانەکانی مرۆڤ زیاد دەکات

توێژینەوەیەکی نوێی ئەمریکی ، کە توێژەری ئابووریناس(ڕێك نیڤن) سەپەرشتی کردووە ، کەمبوونەوەی ڕێژەی تاوانەکان لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بەکەمبوونەوەی ڕێژەی پیس بوون و ژینگەوە بەست . لەم بارەیەوە (ڕێك نیڤن) پێیوایە تووشبوونی مرۆڤ بە ڕەساس و ژەهراوی بوون ، تواناکانی مرۆڤ کەمدەکەنەوە لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان ، کە دواتر ئەم هەڵچوونانەش دەبنەهۆکاری ئەنجامدانی تاوان .

(ڕێك) دەڵێت : بەپێی ئەم توێژینەوەیە دەرکەوتوو کە لەماوەی ساڵێکدا کەمبوونەوەی ڕێژەی پیس بوونی ژینگە بووەتە مایەی کەمبوونەوەی ڕێژەی تاوانەکانی

مرۆڤ . بەپێی ئەم توێژینەوەیە ئەو شارانەی کەخاوەن یاسا و ئیدارەیەکی باشن بۆ پاراستنی ژینگە لە پیس بوون ، ژمارەی تاوانەکان تیایاندا ڕوو لە کەمی دەکات ، هەرچەندە زۆرێك لەچاودێران ڕەخنەی ئەوە لە (رێك نیڤن) دەگرن کە لەسالی (٢٠٠٥) دا ڕێژەی تاوان لە ئەمریکا بەرز بۆتەوە ، گەرچی ژینگەکەی لەبارێکی باشدا بووە .

ژن و مێردێك بیست و سێ ساڵە لە گەشتێکدا بەردەوامن

ژن و مێردێکی سویسری لە ڕێکەوتی ١٨ ئۆکتۆبەری ساڵی ١٩٨٤ وە هەستاون بەئەنجامدانی گەشتێك کە تاوەکو ئێستا تیایدا نزیکەی ١٥٦ وولاتیان بەسەر کردۆتەوە ئەم ژن و مێردە لەسەرەتادا ئەم گەشتەیان بەخەونێکی سادە دەست پێکرد کەخۆی لەوەدا دەبینێتەوە بۆ ماوەی تەنها ساڵێك پشوو بدەن و لەکارەکانیان دوور بکەونەوە ، بەلام لەدوای کۆتایی هاتنی پشووەکەیان بڕیاری ئەوەیاندا کە درێژە بەو گەشتەکەیان بدەن کەتاوەکو ئێستا هەر بەردەوامە ئەم دوو هاوسەرە لەماوەی ئەم بیست و سێ ساڵەدا هەردوو کیشوەری ئەمریکای باکوورو باشوورو کیشوەری ئەفریقاو وولاتانی باشووری خۆرهەلاتی ئاسیایان بەسەر کردەوە لەماوەی ئەنجامدانی ئەم گەشتەدا تەنها سێ کەڕەت گەڕاونەتەوە بۆ وولاتەکەی خۆیان کە سویسرایە لەکۆی ١٩٢ وولات کە نەتەوە یەکگرتووەکان دانیان پیادا دەنێت تەنها ٣٥ لەو وولاتانە ماون بۆ بەسەر کردنەوەیان بۆ ئەوەی هەموو وولاتەکانی جیهان بەسەر بکەنەوەو کۆتایی بەگەشتەکەیان بهێنن ئەم ژن و مێردە سویسریە بودجەی ڕۆژانەیان نەدەبوو لە ٣٦ دۆلار تێپەڕ بکات و گەشتەکەیان بەسەرکەوتوویی کۆتایی پێ بێت دەبوو بۆ خەوتن لەناو خێوەتدا بوونایە بۆ ئاو خواردنەوەش لەئاوی ڕووبارو دەریا پاکەکان ئاویان بەکار هێناوە بۆ خواردنەوە .

زانایان زیانی ئامێری MP۳ ئاشکرا دەکەن

لە ئامارێکا کەلە بەریتانیا بلاْو کراوەتەوە ، دەرکەوتووە کەبەریتانیەکان لەساڵی ڕابردوو زیاتر لە (۳۰) ملیۆن ئامێری (MP۳)یان لەبازاڕەکاندا کڕیوە ، زیاتر لە (۱ /۳) کڕیارانی ئەم ئامێرە بریتین لە گەنج و منداڵ . بۆیە کۆمەڵەی پاشایەتی بۆ کڕین داوا لەخێزانەکان دەکات کەوا چاودێری منداڵەکانیان بکەن و سنوورێکیان بۆ دابنێن بەرێگەی گوێگرتن بە ئامێری

(MP۳) بەهۆی گوێبیستن و نزمکردنەوەی دەنگی ئامێرەکە . توێژەرەوان ڕایانگەیاند : دەنگ بەبەرز دادەنرێت ئەگەر هاتوو توانرا لەدوورەوە گوێبیستی بیت ، ئەم کۆمەڵەیەی کەتوێژینەوەکەی ئەنجامداوە ڕەخنە لەدژی ئەو کۆمپانیایانە گرت کەوا ئەم ئامێرەیان دروست کردووە ، چونکە کۆمپانیاکان زیانی ئامێری (MP۳) یان لەسەر کارتۆن و پاکێتی ئامێرەکە نەنووسیوە بەپێویستی داناوە کە دەبێت گرنگی بەدەنگ و فلتەرەکان بدرێتەوە و زیاتر بایەخی پێ بدرێت و زیانەکان لەسەر ئامێرەکە یاخود پاکەتەکەی بنووسرێت . لەم بارەیەوە دکتۆر (ئەحمەد عومانی) پسپۆڕ لەنەخۆشیەکانی گەروو قوڕگ و گوێ دەربارەی ئامێری (MP۳) ڕایگەیاند (ئەگەر هاتوو ڕۆژانە زیاتر لە(۸) کاتژمێر ئەم ئامێرە بەکارهات ئەوا گوێی گوێگر تووشی مەترسی گوێی ناوەڕاست دەبێت و لەوانەشە ببێتە هۆی لەدەستدانی گوێ و تووشبوون بەکەڕی کە بەمەش منداڵان ناتوانن ئەم هەستە گرنگەیان بۆ بگەڕێتەوە) .

توێژەرەوان ئەوەشیان ڕاگەیاند کەوا گەنجان ڕۆژانە زیاتر لەکاتژمێرێك گوێ لە (MP۳) دەگرن و لە (٤/١)ی گەنجان هەفتانە زیاتر لە (۲۱) کاتژمێر گوێ لەم ئامێرە دەگرن بێ ئەوەی زیانەکانی ئەم ئامێرە بزانن .

هاوڕێی چاك ئەو کەسەیە کە ئەمانەی تیدا بێت بەرامبەرت

١- نهێنی بپارێزێت ٢- عەیبت بپۆشێت ٣- لەناخۆسیدا لەگەڵت بێت

٤- لەخۆشیدا لەگەڵت بێت ٥- چاکەکانت بلاْو بکاتەوە ٦ - خراپەکانت لابەرێت

٧- منەت نەکات بەسەرتا ٨- دڵسۆزو بەسۆزبێت بۆت ٩- بەرێزەوە بۆت بڕوانێت

١٠- لەدڵ و دەروون و ووتەو کردەوەدا پاك بێت بەرامبەرت .

زمانی جەستە – تەوقە کردن و جۆرەکانی

ئێمە ڕۆژانە خۆمان و خەڵکی دەوروبەرمان دەبینین ، کاتێ چاومان بەیەك دەکەوێت ، پێشوازی لەیەك ئەکەین و دەست ئەخەینە ناودەستی یەکەوە و تەوق دەکەین و ، بەلاّم لەوانەیە هەرگیز ئەوە بەیادمانا نەهاتبێت ، کە تەوقە چۆن دروست بووەو چەند جۆری هەیە ، جیاوازی کلتووری ، واتاو شێوازی جیاجیای هەیە .

ئێمە لەم بەشەدا باس لەمێژووی پەیدابوون و مانای تەوقە لەناو کۆمەڵگاکاندا دەکەین پسپۆڕانی زمانی جەستە لەو بڕوایەدان کە سەرهەڵدانی تەوقە دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای ژیانی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی لەناو ئەشکەوتەکاندا ، کاتێ هەر مرۆڤێك لەو سەردەمانەدا چاوی بەکەسێکی دی بکەوتایەو مەبەستی زیان پێگەیاندنی نەبوایە ، ئەوا لەپی دەستەکانی بەکراوەیی پیشان دەدا ، هەر لێرەوە هێمای دەست بەرزکردنەوەی سلاّوکردنیش پەیدا بووە .

ئیدی پیشاندانی لەپی دەست ، واتایەکی تایبەتی خۆی وەرگرت و زیاتر مانای ئارامیی هێمنی بوو . هەروەها نیشانەیەکی تەواو دیاربوو بۆ پیشاندانی بێ چەکیی ئەو کەسە . لێرەوە هەندێ لە توێژەران دەڵێن : تەوقە زیاتر لەدوای ئەو بیروبۆچوونەوە پەیدابووە ، کە زۆرانبازەکانی سەردەمی کۆن ، بۆ ئەوەی بەرامبەرەکەیان ئاگادار بکەن لەوەی کە تەنیا زۆرانی لەگەڵدا دەگرێ و مەبەستیان زیانی ڕۆحیی نیە .

بۆیە هەریەکەیان لەئاستی خۆیانەوە دەست درێژ ئەکەن بۆ بەرامبەرەکانیان و لەپی دەستیان دەخشێنن لەیەك ، تا دڵنیابن کە هیچ جۆرە چەکێکی کوشندەیان نەشاردۆتەوە ، یان هەڵنەگرتووە . لەم ڕۆژگارەدا تەوقە هەر لەو باردۆخەی جاراندا نەوەستاوەو بەڵکو گۆڕانکاریی بەسەردا هاتووەو زۆر واتاو مانای جیاوازی وەرگرتووە . ئێمە کاتێ بۆیەکەمجار کەسێك دەناسین ، یەکێ لەو دیاردەی ناسینە لەنێوانماندا تەوقە کردنە . ئەمەش هێمایەکی سادەو ساکارە بۆ پیشاندانی هێمای یەکتری ناسین . بەلاّم هەندێ جارو لای هەندێ کەس ئەم هێمایە دەکەوێتە ژێرکاریگەری باری دەروونی ئەو کەسەوەو لەناخی خۆیدا چۆن لەو کەسە بڕوانێت ، ئاوا دەستی بۆ درێژ دەکات و ناخی فرمانی ئەو کاری پێدەکات کەنرخی خۆی بدات بەکەسی بەرامبەر بەو شێوەیەی کە بیری لێدەکاتەوە . بۆیە لێرەدا دەتوانین زۆر لەو جۆرو شێوە جیاوازانەی تەوقە کردن دیاری بکەین کە ئەمرۆ باوەو بەپێی ئاست و سەنگینیی کەسەکە دەردەکەوێت . بۆ نموونە ئێمە کە دەست

ئەخەینە ناو دەستی کەسێکی ترەوە بەمەبەستی تەوقە کردن ، ڕاستەوخۆ هەست بەجۆری تەوقەکە دەکەین . ئایا ئەو کەسە خۆشی دەوێین و گەرم و گوڕە لەگەڵماندا و ڕێزمان لێدەگرێت یان گرنگیەکی ئەوتۆمان پێ نادات ، یان تەنانەت ئەگەر بشمانبوغزێنێ هەر هەستی پێدەکەین .

تەوقە کردن بەپێی جیاوازی کلتوورەکان ، کەم تا زۆر مۆرکی تایبەتمەندی کلتووریی پێوەدیارە . بۆ نموونە هەندێ کۆمەڵگا بەپێی کلتوورەکەی خۆیان کاتێ دەست ئەخەنە ناو دەستی کەسێکی ناسیاوەوە زۆر بەگەرمی دەستی یەکتری ڕادەوەشێنن . هەروەها لای کۆمەڵگایەکی تر لەوانەیە هێواش تر بێت . . . هتد .

هەر لێرەوە دەتوانین ڕەچاوی ئەوەش بکەین کە تەوقە لە زۆر بواری ژیاندا بەکاردێت و مەرج نیە ئەو دوو کەسەی کە تەوقەکە دەکەن هاوڕێ و دۆستی یەکتربن . بەڵکو دەبێت ئەو دوو کەسە ئیش وکارێك کۆیکردبێتنەوە و بەو هۆیەوە تەوقە لەگەڵ یەکتر بکەن ، یان بەبۆنەی یەکێك لە بۆنە تایبەتیەکانەوە دەکرێ نەناسیش تەوقە لەگەڵ یەکتر بکەن ، بۆ نموونە وەك لە کلتووری کۆمەڵگای ئیسلامیدا ڕۆژانی جەژنە ئاینیەکان خەڵکی پیرۆزبایی لەیەك دەکەن و دەستی شادمانی و هەستکردن بەخۆشیی ڕۆژەکە دەخەنە ناو دەستی یەکەوە . ئێمەش هەوڵ ئەدەین لە ئەڵقەکانی داهاتوودا هەموو جۆرەکانی تەوقە دیاریی بکەین و بەپێی ناوچەو کلتوورو واتا تایبەتیەکانیان باسیان لێوەبکەین .

دەسەڵاتدارانی تایلەندی بەدوای مەیمونێکی تاوانباردا دەگەڕێن

دوای ئەوەی مەیموونێك کوڕپەیەکی تەمەن دوو مانگی کوشت و ترسی خستە نێو هاووڵاتیانی گوندێکی وولاتی تایلەند ، دەسەڵاتدارانی ئەو وولاتە دەستیان کرد بەهەڵمەتێکی گەڕان و بەدوای ئەو مەیموونە تاوانبارەدا .

بەڕێوەبەری باخچەکانی نیشتمانی و ژیانی کێوی لەتایلەند سەبارەت بەم ڕووداوە ووتی : بەنیازین بەزووترین کات دەست بگرین بەسەر ئەو مەیموونەداو بۆ ئەوەی ترس لە دڵی خەڵکیدا بڕەوێنینەوە . ئەم مەیموونە هەستاوە بەهێرشکردن بۆ سەر ئەو کوڕپە تەمەن دوومانگە ، لەکاتێکدا کە لەناو بێشکەکەیدا بووەو خێزانەکەی سەرقاڵی کاروباری ماڵەوە بوون ، تیایدا کوڕپەکە سەری تووشی برین بووەو ، دوای ئەوە گەیەنراوەتە نەخۆشخانە دوای ماوەیەك گیانی لەدەست داوە .

پیاو منداڵێکی گەورەیە

لەچەندین توێژینەوەی جیاجیادا کە هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ بەشداریان تێدا کردووە ، دەرکەوتووە کە ڕێکەوتنێك هەیە لەسەر سیفەتێکی تایبەت بەپیاو گوایە لەناخیدا وەك منداڵ بیردەکاتەوە ، چونکە هەندێك جار ئارەزووی نازکردن و یاریکردن دەکات بەمەرجێك هەرگیز ئاماژەی پێنەکەیت کەوەك منداڵ وایە ، چونکە گەر بەم شێوەیە ڕەفتار بکەیت هەست بەوە دەکات کە کەموکوڕییەکەی ئاشکرا دەکەیت .

یەکێك لەو ژنانە بەشداربوون لەو توێژینەوانەدا سەبارەت بەم بابەتە دەڵێت : (هەر ژنێك بتوانێت بەسەرکەوتوویی ڕەفتار لەگەڵ منداڵدا بکات پێدەچێت لەزۆر جاریشدا ڕەفتاری سەرکەوتوو لەگەڵ پیاودا بکات و ژنی زیرەکیش دەتوانێت هەستێت بەبینینی چەندین ڕۆڵی گرنگ لەژیانی پیاوەکەدا) .

هەندێك جار ئافرەت ڕۆڵی دایك دەبینێت لەچاودێریکردنی ئەو حەزە منداڵانەی لەناخیدا بوونی هەیە ، هەندێك جار ڕۆڵی مێینەیەك دەبینێت کە گوڕو تین دەبەخشێتەوە بەپیاوەکە ، هەندێك جار وەك هاوڕێیەك بەشداری دەکات لە بیرکردنەوە پرۆژەو گیروگرفتەکانی ژیانیدا لێرەوە دەتوانین ئامارە بەوە بکەین کەچەندە ژن بتوانێت گۆڕانکاری لە ڕۆڵەکانیدا بکات لە نەرمی و نوێ بوونەوەی ژیاندا ، هێندەش دەتوانێت خۆشی ببەخشێت بەهاوسەرەکەی وەك چۆن منداڵێك ئارەزوری لە یارییەك نامێنێت و داواکاری لەسەر یارییەکی نوێ دەکات ، بەڵام لە بەرامبەریشیدا گەر بێت و ژن کەمتەرخەم بێت بەرامبەر بە هاوسەرەکەی ئەوا پیاویش ڕوودەکاتە لایەنێك کە سەرنج ڕاکێشتر بێت .

ڕۆبۆتی ئاواز ژەنیش پەیدا بوو

تەکنۆلۆژیای تایبەت بە دروستکرنی ڕۆبۆت لەم دواییانەدا توانی ڕۆبۆتێك لەشێوەی ئامێری (گیتار) دا دروست بکات لەتوانایدا هەیە چەندین ئاوازی تێدا خەزن بکرێت و تەنها لەسەر بەکارهێنەرەکەی ئەوەیە کە پەنجەکانی بخاتە سەر گیتارەکە ، وەك ئەوەی بەکارهێنەرەکەی هەستا بێت بەژەنینی ئاوازەکە .

(جیبسن تینیسی) کە دروستکەری ئەم گیتارەیە سەبارەت بەم داهێنانە دەڵێت : (پێدەچێت ئەم گیتارە نوێیە جیهانی ژەنین هەتا هەتایە بگۆڕێت) .

(کرس ئادامز) جێبەجێکاری ئەم داهێنانە نوێیە لەلایەن خۆیەوە دەڵێت : (بیرۆکەی بە پرۆگرامکردنی پارچە میوزیکەکان لەسەر گیتار بۆنەوەی ئۆتۆماتیکی بژەنێت ڕوداوێکە سەردەمی میویك دەگوازێتەوە بۆ سەردەمێکی نوێ .

ئەم داهێنانە نوێیە بەناوی (مەسیدسی گیتارەکان) ناونراوەو بەتایبەت بۆ ئەو کەسانە دروستکراوە کەحەزیان لە ژەنینی گیتارە .

چین یەکەم وێنەی مانگی دەست دەکەوێت

بۆیەکەمجار کۆماری چینی میللی لە ڕێگای مانگی دەستکردی چینی (چانگ A1) کە هەڵدەستێت بە ڕووپێوکردن و دۆزینەوەی بابەتی نوێی ئەم هەسارەیە ، وێنەکەش ڕەش و سپیەو لە وێبسایتێکی حکومیەوە بلاو دەکرێتەوە .

ئەم گەشتە زانستیە چینیە لەچوارچێوەی پرۆگرامێکی حکومەتی پەکیندا دێت کە دەیەوێت لەساڵی ٢٠٢٠ دا کەشتیوانێکی چینی ڕەوانەی مانگ بکات .

(وین جیاباو) سەرۆك وەزیرانی چین سەبارەت بەم ڕووداوە ووتی : (ئێمە زۆر خۆشحاڵین و شانازی پێوە دەکەین کە بۆیەکەمجار بتوانین وێنەیەکی مانگ لەلایەن خۆمانەوە بلاو بکەینەوە ، ئەم ڕووداوەش بەڵگەی ئەوەیە کە گەلی چین لە توانایدایە بتوانێت لاپەڕەیەکی نوێ بنووسێتەوە لەسەرکەوتنی بەرەو لوتکە لە بوارە زانستی و تەکنۆلۆژیەکاندا .

چین هەناردەی یاریەکی منداڵانەی ژەهراوی ڕادەگرێت

حکوومەتی چین بڕیاری قەدەغە کردنی هەناردەی یاریەکی منداڵانەی داوە کە ڕەوانەی دەرەوەی وولات دەکران ، دوای ئەوەی ئاشکرابوو کە ئەو یاریانە هەندێ پارچەیان ژەهراوین .

دەسەڵاتدارانی چین دوای ئەم دۆزینەوەیە هەستاون بەبلۆك کردنی هەموو جۆری ئەو یاریە ژەهراویە کە کۆکرابوونەوە بۆ ڕەوانە کردن بەرەو دەرەوەی وولات و بڕیاریش دراوە لیژنەیەك پێکبهێنرێت بۆ لێکۆڵینەوە سەبارەت بەم ڕووداوە .

ڕاپۆرتەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ٧ منداڵی ئەمریکی دوای ئەوەی هەندێك لەپارچەی ئەو یاریانەیان قووتداوە کە لەجۆری دەنکە تەزبیح دەچێت ، تووشی گێژی و

سەرسووڕان هاتوون و نەخۆش کەوتوون ، لەدواییدا دەرکەوتووە کە ئەو پارچە یاریانە پێکهاتەیەکی کیمیاوی و ژەهراوی لەخۆ دەگرێت .

لەلایەکی ترەوە لە ئوستورالیاش بەم هۆیەوە ٤ منداڵ تووشی نەخۆشی دەبن ، دوومنداڵیش لە نیوزلەندا .

کۆداك کامێرایەك دژی لەرزین بەرهەم دەهێنێت

کۆمپانیای کۆداك بەرهەمێکی نوێی خستۆتە ناو بازاڕەکانەوە ئەویش (V١٢٥٣)ە کە ووردی گرتنی وێنەکانی (١٢ میگا پێکسڵ)ە .

ئەم کامێرایە دەتوانێت بەئامێری تەلەفزیۆنیشەوە ببەسترێت تاکو بتوانێت لە ڕێگای تەلەفزیۆنەوە وێنەو دیمەنە ڤیدیۆییەکان لەجۆری (B ٧٢٠) نمایش بکەیت .

ئەم کامێرایە بەهیەکی تایبەتی هەیە ئەویش کە دژی لەرزینەو میمۆری کارتەکەی ٤٢ میگابایتە لەگەڵ (SD card) و دەتوانێت لە ڕێگای ئەم کامێرایەوە بەچەند جۆرێك وێنەکان نمایش بکەیت .

نرخی ئەم کامێرایە ٩٥ ، ٢٩٩ دۆلاری ئەمریکیەو دەتوانرێت لە ڕێگای سایتی کۆداك یان لە سەنتەری فرۆشتنی بەرهەمەکانی کۆداك بەردەستت بکەوێت .

تەمەن درێژترین گیانلەبەری سەرزەوی دۆزرایەوە

لە کەناراوەکانی وولاتی ئیسلەند (سەدەف)ێك دۆزراوەتەوە کەوەك کۆنترین گیان لەبەری جیهان ناسراوە . زانایان پێیان وایە ئەم سەدەفە ٤٠٥ – ٤١٠ ساڵ تەمەنی بووەو دەتوانێ زانیاری لەبارەی تەمەن درێژی لەجیهان بەدەستەوە بدا . زانایان بەژماردنی بازنەکانی سەر ئەم سەدەفە تەمەنی سەدەفەکەیان ئاشکرا کردووە بەپێی کتێبی ڕیکۆردەکانی جیهانی (گینیس) ، ڕیکۆردی تەمەن درێژترین گیانلەبەر تا ئێستا بۆ سەدەفێك دەگەڕێتەوە کە لەساڵی ١٩٨٢ ڕاوکراوە تەمەنی ٢٢٠ ساڵ بوو . نێوی ئەم سەدەفە ، مینگ بوو چونکو کاتی لەدایك بوونی ئەم سەدەفە ، بنەماڵەی مینگ لەچین حکومەتیان دەکرد .

خواردنی ماسی و نەخۆشی سەردەم (خەمۆکی)

کۆمەڵێك لێکۆڵەرەوەی بەریتانی بۆیان دەرکەوت باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشی سەردەم (خەمۆکی) وە ووتیان هەریەکە لەماسیەکانی جۆری سەلەموون و توونەو ماکریل ڕۆنە ترشی بنەڕەتی تایبەتیان تێدایە کە یاریدەدەرێکی باشن بۆ جێگیربوونی باری دەروونی میزاجی مرۆۋ .

هەربۆیە لێکۆڵەرەوە ئامۆژگاری دەکەن کە بەلایەنی کەمەوە ڕۆژانە دوو کەوچك ڕۆنی ماسی بخورێت ، وە بەشێوەیەکی گشتی هەفتەی دووجاریش ماسی بخورێت .

شیاوی گوتنە ڕۆنی ماسی سەرچاوەی چەندەها ڤیتامینی بەکەڵکە ڤیتامین D و A وە هەروەها چەوریە بەکەڵکەکانی لەجۆری ئۆمیجا سی و دیکوزا هکسانویکی تێدایە کە یاریدەدەرێکی باشن بۆ کەمکردنەوەی ئازارو کاردانەوەی هەندێك لە نەخۆشیەکان بۆ نموونە : ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەنێو خوێن کەمدەکاتەوە ، وە سوڕی خوێن ڕێك تر دەکات ، وەپەستانی جەڵدەی خوێن کەمدەکاتەوە ، چارەسەرکەرێکی باشە بۆ ئیلتیهابی پێست ، وەڕێژەی تووشبوون بەشەکرە کەم دەکاتەوە ، بەرگریکارێکی باشیشە بۆ نیشانەکانی پیری ، وە پارێزگارێکی بەسوودە لەمەترسی تووشبوون بەشێرپەنجە .

بۆچی داری زەیتوون هێمای ئاشتی یە

داری زەیتوون دارێکی مامناوەندییەو هەمیشە سەوزە ، بەرگری بێ ئاوی دەگرێت و درێژییەکەی لە نێوان (٣- ١٢) مەتردایە ، بەرەکەشی بەلای هەموو خەڵکی جیهانەوە خواردنێکی باشە ، بەری زەیتوون دەکرێتە ڕۆن و لەزۆر پیشەسازیەکاندا بەکار دێت کە گرنگترینیان پیشەسازی (صابونە) . مێژووی زەیتوون مێژوویەکی دێرینەو شارستانیەتە کۆنەکان لەدەریای ناوەڕاستدا چاندویانەو پاشان بەدنیادا بڵاو بۆتەوە ، لەسەر دەمی دۆزینەوەی جوگرافیەکاندا ، گەیشتۆتە هەردوو ئەمریکاو بەتایبەت ویلایەتی(کالیفۆرنیاو باشووری ئەفریقاو ئوسترالیا)لەبەر قازانجە زۆرەکانی خەڵکی کۆن زەیتوونیان بە پیرۆز داناوەو کردوویانەتە هێمای ئاشتی تاپێش سەردەمی مەسیحیەت ، دەڵێن : یەکەمین ڕووەك کە (نوح پێغەمبەر علیە السلام)بینیویەتی لقی داری زەیتوون بووە بەدەنووکی ئەو کۆترە سپیەوە کە لە کەشتیەکەوە پاڵی دایەوە ، دوای لافاوەکە ! ! بەمەش زانی کەلافاوەکە نیشتۆتەوە و زەوی خەریکە ووشك دەبێتەوە بەوەش

ترس و دڵە ڕاوکێ لەناویاندا ڕەوییەوەو ترسی خنکانیان نەما ، ئیتر دڵنیا بوون کە دەتوانن بەئاسایی و ئاشتی بژین ن بۆیە لەو ڕۆژە بەدواوە خەڵکی لقی زەیتوونیان کردە هێمای دۆستایەتی و خۆشەویستی و کۆتری سپیش بووە هێمای ئاشتی .

هاوسەرییەك لەگەڵ ئافرەتێکی ١٠٤ ساڵەدا

لاوێکی ٣٣ ساڵە بەناوی (محمەد موسی) لەگەڵ ژنێکی ١٠٤ ساڵەدا بەناوی (ووك کوندور) لە کوالا لامپوری مالیزی ژیانیان پێکەوەنا ئەمە یەکەمین خێزانی محمەد و بیست و یەکەمین پێکەوە نانی ژیانی (ووك کوندور)بوو.

محەمەد کە کە بۆ پەیامنێرەکان دوواو ووتی : کە دوای بینینی ئەم ژنەو منداڵ نەبوونی بووەتە هۆی ئەوەی کە هەست بەتەنیایی بکات ، کە ئەو لەگەڵ ئەم ژنەدا پەیوەندی پەیدا کردوو بڕیاری دا بیخوازێت ، محەمەد لە درێژەی قسەکانیدا دەڵێت : کەمن هەرگیز بەدوای پارەدا نەبووم چونکە ئەو پارەی نیەو زۆر فەقیریشە هاوسەرێتی ئێمە لەسەر بنەمای هەست و سۆز بوو ! پێویست بەدوعا کردن دەکات کەبوکێ موسوڵمانەو هەربەو هۆیەشەوە محەمەد پێش پێکەوە ژیانی موسوڵمان بوو وەك هاوسەرەکەی و ڕێساو یاساکانی ئاینی ئیسلام پەیڕەو دەکات .

قازانجی پاشە ڕۆژ

ووتیان بە ئیبراهیمی کوڕی ئەدهەم (ڕەحمەتی خوای لێبێت) قوربان ئامۆژگاریەکمان بکە کە قازانجی هەبێت بۆ پاشە ڕۆژمان ، فەرمووی : ئەگەر خەڵکتان بینی خەریکی کاروباری دونیابوون ئێوە زیاتر خەریکی کاروباری پاشڕۆژ بن ، وە کاتێك خەڵکتان بینی خەریکی ڕازاندنەوەی ڕواڵەتیان بوون ئێوە خەریکی ڕازاندنەوەی دەروونتان بن ، وەکاتێك خەڵکی خەریکی عەیب و عاری کەسانی تربوون ئێوە خەریکی چارەسەرکردنی کەموکوڕیەکانی خۆتان بن ، لەم دونیایەدا توێشوویەك ئامادە بکەن کە بتانگەیەنێت بەپاشەڕۆژ چونکە بەڕاستی دونیا کێڵگەی دوا ڕۆژە .

بۆینباخ هۆکاریکه بۆ گواستنەوەی نەخۆشی

له لێکۆڵینەوەیەکدا پزیشکانی مالیزی دەریانخست که بۆینباخ زیانی هەیه بۆ سەر تەندروستی و دواشیان لەوەزارەتی تەندروستی کرد که پزیشکەکان پابند نەکات بەبەستنی بۆینباخ – ە وە

چەندین لێکۆڵینەوە دەریانخستووە که بەستنی بۆینباخ تەندروستی نیەو رەنگه ببێته هۆی گواستنەوەی نەخۆشی چونکه بەکەمی دەشۆرێت و لەگەڵ خۆیدا مێکرۆب هەڵدەگرێت که دەبێته هۆی نەخۆشیەکانی سنگ و خوێن سەرۆکی سەندیکای پزیشکانی مالیزیا (تیوه سیانج شین)بەرۆژنامەنووسانی راگەیاند کاتێك پزیشکەکان سەردانی نەخۆشەکان دەکەن دەچنه هەموو شوێنێك و نەخۆشی جۆراوجۆر دەبینن و بۆینباخ دەبێته یارمەتیدەرێك بۆ گواستنەوەی میکرۆب لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر سەرچاوەیەکی بەرپرس لەوەزارەتی تەندروستی رایگەیاند پێویستیان بەبەڵگەی زیاتر هەیه لەسەر ئەوەی که بۆینباخ دەبێته هۆی گواستنەوەی نەخۆشی تاکو رێگه بدەن بەپزیشکەکان که بۆینباخ نەبەستن لەکاتی دەوامی رۆژانەیاندا .

درێژترین پرد له دونیادا

درێژترین پردی هەڵواسراوی دونیا لەووڵاتی ژاپۆن دروستکرا ١٠ - ساڵی خایاند تاکو تەواو بوو ئەم پردە ناوی (کاشی کایکیو) وە درێژی ٣٩١١ مەترە کەشاری کوبه بەجەزیرەی اواجی – له تەنگەی – بەیەك دەگەیەنێت دروستکردنی ئەم پردە ١٩٣ هەزارو – ٢٠٠ تەن فۆلادی تێچووە که – ٩ ملیارو – ٧٠٠ هەزار دۆلار خەرجی بووە پردی کاشی کایکیو لەبەرانبەر بەهێزترین بوومەلەرزەدا له – ٥ ، ٨ / پلەشدا بەرەنگاری دەکات هەر سەیارەیەك کەبەسەریا تێدەپەرێت – پێشەکی– ٢٤ دۆلاری لێوەردەگیرێت جاران بەیەکەمین و درێژترین پردی دونیا پردی – هامبر بوو له ئینگلستان که درێژیەکەی ٢٤١٠ مەتر بووە .

جوانیەکان

١- جوانی دڵ .... لەخواترسان دایە

٢- جوانی ژیری ....لەبیرکردنەوەدایە

٣- جوانی دەروون ....لە سوپاسگوزاریدایە

٤- جوانی زمان ....لە بێدەنگی دایە

٥- جوانی نهێنیەکان ....لەپاراستنی دایە

٦- جوانی ژیان ....لەبەردەوامی و ڕێکی دایە

٧- جوانی خزمەتگوزاری .....لەڕەوشت و هێمنی دایە

٨- جوالنی قسە کردن .... لەپەرستش دایە

٩- جوانی نەفس .... لەگوێ پێنەدان دایە

ئایا ئێستالەخۆت ڕازیت ؟

سامانێکی بێ هاوتا

سەعدی کوڕی ئەبی وەقاص ئامۆژگاری عەمری کوڕی کرد و فەرمووی (گەر دەتەوێت دەوڵەمەند بیت بەقەناعەت بە چونکە گەر قەناعەتت نەبێت ئەوا پارەو پول و سامان دەوڵەمەندت ناکەن هەرگیز تێر نابیت)

وەسیەت نامە

بەڕێوەبەری زانکۆیەك لە ئیتالیا بەم شێوەیە ئامۆژگاری بۆ کوڕەکەی بەجێ هێشت :

١- کوڕم هەموو ڕۆژێك بیرلە دەورو پشتت بکەرەوە ئەمە هۆی سەرکەوتنە .

٢- ساتێکیش بۆ یاری کردنت تەرخان بکە ئەمە هۆی پاراستنی لاوێتیە .

٣- ساتێکیش بیرلە توانایی خۆت بکەرەوە ئەمە هۆی بەهێز بوونتە .

٤- ساتێکیش بۆ خوێندنەوە تەرخان بکە ئەمە هۆی فێربوونتە .

٥- ساتێکیش بۆ یارمەتی خەڵك ئەمە هۆی شیاو بوونتە .

٦- ساتێکیش دەم بەخەندە بە ژونکە ئاوازی دەروونە .

٧- هەموو کات مردنت لەیاد بێت چونکە هۆی ڕزگار بوونتە .

بانگەواز کردن لەبەر پەتی سێدارە

لە ئەفریقادا بەلجیکیەکان بڕیاری لە سێدارەدانی بۆ سەرکردەیەکی موسوڵمان دەرکرد لەکاتی جێبەجێ کردنی بڕیارەکەداو لەدواساتەکانی ژیانی قەشەیەك هاتەلای بۆ ئەوەی ئامۆژگاری ئاینی بکات و ببێت بەمەسیحی بەڵام ئەم سەرکردە موسوڵمانە نەك هەر قسەی قەشەکە کاری تێ نەکرد بەڵکو لەم کاتەدا لەبەردەم پەتی سێدارەدا کەوتە بانگ کردن بۆ ئیسلام .

تریفەیەك لەسادەیی پێغەمبەر ﷺ

ئیبن مەسعود دەڵێ : چوومە خزمەت پێغەمبەری خوا ﷺ بینیم لەسەر حەسیرێك خەوتووە ، منیش پێم ووت ئەی پێغەمبەری خوا ﷺ باشتێك لەنێوان خۆت و حەسیرەکەدا دابنێین چونکە شوێنەواری حەسیرەکە بەلەشتەوە دیارە پێغەمبەر ﷺ فەرمووی چ کارم بەم دنیاوە هەیە وەك ڕێبوارێك وایە کە لەکاتی هیلاکی و ماندوو بوون خۆی دەخاتە ژێر سێبەری دارێك پاشان دەڕوات و بەجێی دەهێڵێت .

پەندو ئامۆژگاری

١- ساغی دڵ و پاك بوونەوەی بەم شتانە دێتە کایەوە – شەونوێژ کردن – تێکەڵاوی کۆڕی پیاوچاکان – خوێندنەوەی قورئان – خواردن و خواردنەوەی حەڵاڵ – پاڕانەوەو ملکەچی نواندن لەکاتی بەرەبەیاندا .

٢- ساغی و دروستی کاری ئەندامەکانی لاشە ، بەڵگەی ساغی و دروستی دڵ چونکە ئەگەر دڵ چاك بێت ئەوا پەلەکانی مرۆڤ چاك و ڕێك دەبن دڵ لەگیانی مرۆڤدا هەر فەرمانێك بۆ قاچ و دەست و چاوو گوێ دەربکات ئەوانیش هەر ئەو جێبەجێ دەکەن

٣- داخستنی هەموو ئەو دەرگایانەی کە بۆنی حەرامی لێوە دێت نەوەك بتکاتە حەرامەوە .

٤- دوورکەوتنەوە لەتاوانە بچووکەکان چونکە بەرەو تاوانی گەورە ڕاپێچت دەکەن .

ڕوون کردنەوەیەکی بێ وێنە

* ڕۆژی سێوێك بخۆ تا پزیشك ڕێگای ماڵی ئێوە فێر نەبێت .

* ڕۆژی یەك کەوچکی چا ئاوی دەریا بخۆرەوە تاوەك هەرگیز نەخۆش نەکەویت .

* ڕۆژی گێزەرێکی کاڵ بخۆ تا بەیارمەتی ئەو گێزەرە گەدەی خۆت بەهێز بکەیت و دووچاری نەخۆشی شەکرەو گرفت نەبیت .

* هەموو ڕۆژێکی نوێ بەیانیان میوەیەك بخۆ تاوەکو لەشێکی بێ وێنەت دەست بکەوێت .

* ئەوەت لەیاد نەچێت خواردنەوەی ئاوی سارد پاش خواردنی میوە زیان بەخشە بەتایبەتی ترێ .

پێنج ڕۆژ لەژیانی سەروەرمان پێغەمبەر ﷺ

١- ڕۆژی (٢٠) نیسان – ٥٧١ ز) ڕۆژی لەدایك بوونی سەروەرمان﴿ محمد ﷺ﴾ .

٢- ڕۆژی (١١/ شوباط / ٦١٠ ز) ڕۆژی دابەزینی قورئان و مژدەدانی پێغەمبەرایەتی یە .

٣- ڕۆژی (١٣ ئەیلول / ٦٢٢ ز) ڕۆژی کۆچکردنی لەمەکەوە بۆ مەدینە .

٤- ڕۆژی(٢٠ / ئەیلول / ٦٢٢ ز) ڕۆژی گەیشتنە جێی بوو بۆ مەدینە .

٥- ڕۆژی ٧ / حوزەیران / ٦٣٢ ز) ڕۆژی کۆچی دوایی پێغەمبەرمان محمد ﷺ .

ووشە

١- گەورەترین و بەرزترین ووشە الله یە .

٢- قوڵترین ووشە (دەروون) ە.

٣- درێژترین ووشە (بەردەوامی و مانەوە)یە .

٤- خراپترین ووشە (تاوان)ە .

٥- بێزارترین ووشە (ربا) یە .

٦- بەهێزترین ووشە (ڕاستی) یە .

٧- فراوانترین ووشە (ڕاستگۆیی) یە .

٨- نەرمترین ووشە (خۆشەویستی)یە .

٩- بەتامترین ووشە (نیشتمان) ە .

١٠- نزیکترین ووشە (مردن)ە .

تەمەنێکی درێژ

گەر دەتەوێ یەك بە یەکی خولەکانی تەمەنی کورتت ببنە چەندەها ساڵی نەبڕاوە ئەوا بۆ خواکاربکەو لەبەر خوابەیەك بگەن لەپێناوی خوادا تێبکۆشن باهەموو جموجووڵەکان لەپێناوی ڕەزامەندی خوابێت .

بۆخوا ، لەبەر خوا ، لەپێناو خوا .

هۆکارەکانی دڵ ڕەقی

١- زۆر تێکەڵ بوون لەگەڵ کەسی نامەحرەمدا .

٢- هیوا درێژی ..

٣- هۆگربوون بەغەیری خوا.

٤- زۆر خواردن و زۆر نووستن .

بەزەییت بەم چوارەدا بێتەوە

١- بەزانایەك کە لەگەڵ کۆمەڵێك نەزان ژیان دەباتە سەر .

٢- بەپیاو چاکێك کە لەگەڵ کۆمەڵێك خراپەکاردا دەژیت .

٣- بەپیاوێکی بەڕەحم و سۆز کە کەوتۆتە ناوکۆمەڵێکی دڵ ڕەق و بێ ڕەحمەوە .

٤- بەپیاوێکی بەهیمەت و خاوەن تواناداکاتێك لەگەڵ کۆمەڵێ سست و عەزیمەت ڕووخاودا دەژی .

جوانترین ئامۆژگاری

عومەری کوڕی عبدالعزیز ﷺ دەفەرموێت :

١- ووریابن نەبادا ملکەچی دونیا فریوتان بدات ، لەگەڵ ئەوەشدا کە دەزانن چەند زوو لەمرۆڤ وەردەگیرێ .

٢- لە دونیادا ئەوەی خۆش ڕابوێرێ لە قیامەتدا زەلیلە .

٣- ئەوەی لە دونیا پارەدارە لەدواڕۆژدا نەدارە .

٤- گەنجی دونیا زوو پیر دەبێ ، زیندوویش زوو دەمرێ ، بۆیە ئاگاتان لەکاتەکانی قیامەتتان بێت و بزانن بەچی بەسەری دەبەن .

بەختەوەری خێزان

١- دوورکەوتنەوە لەهۆیەکانی تووڕەبوون .

٢- ئەگەر ناڕازی بن لەیەکتری بەهێمنی و لەسەر خۆیی یەکتری ئاگادار

٣- لەبیرکردنی هەڵەکانی ڕابردوو باس نەکردنیان و لێبووردنی بەردەوام

٤- دەرخستنی بنەماکانی ڕەوشت بەرزی و نزمکردنەوەی خۆشەویستی .

٥- یەکتر ویستنتان بکەنە ڕاستی باتەنها خەیاڵ و بەدەم نەبێت .

٦- بەئەندازەی ڕێز گرتن لە یەکتری ئەوەندەی لای یەکتری خۆشەویست دەبن .

٧- هەر یەکەتان باوەشی میهرو سۆز بۆ ئەوی دی بکاتەوە تامناڵەکان فێربن .

٨- ماوە بدەن بەکات و شوێن گرێ و گیروگرفتەکانتان والاّ بکەن تا بەختەوەریتان بەردەوام بێت .

٩- هەموو دەم بەزەردەخەنەی تازە بەدەم ژیانەوە بچڕن تاژیان گاڵتەتان پێ نەکات و خۆشیتان لێ تاڵ نەبێت .

کورتە ووتە

١- هەموو برینێك سارێژ بوونی هەیە جگە لە برینی کەم ئابڕوویی .

٢- هەموو دەردێك سارێژ بوونی هەیە جگە لە برینی گێلی و گەمژەیی .

٣- بەتامترین چێژ و تامی خۆشیەکانی ژیان لێبووردنە .

٤- کاتی بەسەرچوو ناکرێتەوە بەسامان و پول (الوقت المفقود لاتشتري بالنقود)

٥- تووڕەبوون و هەڵەکاری ، هەورەگرمەی دەروونە ، بەشێتی دەست پێدەکات و بەپەشیمانی کۆتایی دێت .

٦- کە تاوانت لە بیر نەما هۆکارەکانت لە بیربێ .

کلیلەکانی بەهەشت

پێغەمبەر ﷺ فەرموویەتی شەش کردەوەی چاکە ئەنجام بدەن ن دەرگای بەهەشتتان بۆ والآ دەبێت :

١- لە قسە کردندا ڕاستگۆ بن

٢- پەیمانەکانتان ببنە سەر

٣- سپاردەکان بدەنەوە بەخاوەنەکانیان

٤- چاوتان بپارێزن

٥- داوێن پاك بن

٦- دەست پاك بن ن زۆردار مەبن . رواه احمد - ابن حبان - وحکم - والبیهقی

ئەگەر دەتەوێت

ئەگەر دەتەوێت لەژیانی ئاینی و کۆمەڵایەتیدا سەرکەوتوو پارێزراو بیت دەتەوێت بیرو هۆشت لەسەر خۆو تەواو بێت ئەوا هەموو ڕەفتارێك بەتەرازووی قورئانی پیرۆز و ڕفتارە شیرینەکانی پێغەمبەرمان ﷺ بپێوەو ڕەفتاری پێ بکە با تەنها پێشەواو ڕابەرت قورئانی پیرۆز و سوننەت و ڕەوشتی پێغەمبەرﷺ بێت ئینجا بەدڵێکی پاك و بەلالآنەوەیەکی بەکوڵەوە دەستی نزا بەرز بکەرەوەو لەدەرگای خوای گەورەبپاڕێرەوەو بڵێ (اعوذ بالله من الشیطان الرجیم) پاشان سورەی (الناس) بخوێنە ڕۆژی سێ جار چەنکە گەنجینەی خۆپاراستنە لەشەیتان و کلیلی ئەو قەڵایە بکەرەوەو بچۆ ناویەوە کە سەلامەتی و پارێزراوی و دڵنیایت تیادا دەست دەکەوێت .

پاداشتی سەبرکردن سەرکەوتنە

* تۆڵەی تەمەڵی و دانیشتن زەلیلی و سەرشۆڕیە

* ئەنجامی ژەهر نەخۆشیەو دەرمان شیفاو چاکبوونەوەیە

* پاداشتی کۆشش دەستکەوت و دەوڵەمەندییەو پاداشتی بەردەوام بوون لەسەر حەق سەرکەوتن و سەربەرزیە

* پاداشتی لێبووردەیی ڕێزگرتنە * پاداشتی ووتەی جوان گوێ گرتنە

هەواڵێکی بۆشایی ئاسمان

زانا ئەمریکیەکان ڕایانگەیاند کە ئەوان هەسارەی نیوتنیان دۆزیوەتەوە بەوەش ژمارەی مانگەکانی ئەو هەسارەیە کە تا ئێستا دۆزراونەتەوە دەگاتە (١١) مانگ کە تیرەکانیان لە نێوان (٣٠ – ٤٠) کم دەبێت ، لەلایەکی دیکەوە زانا گەروونیەکان بەنیازن پشت ببەستن بە (٨) جاڵجاڵۆکە کە لەباخچەیەکی ئاژەڵی ئوسترالیاوە دەگەنە فەزا ئێنجا لە ڕێگەی کەپسوولێکی بچووکەوە لەسەر پشتی مەکۆیەکی فەزایی ئەمریکی دەگەنە فەزا .

گرنگی جاڵجاڵۆکەکە لەوەدایە کە ئەو دەتوانێت دەزوولەی زۆر ڕێك و باریکی وا دروست بکەن ، کە بەکەمترین کاریگەری هەستی پێ بکرێت شایانی باسی کە ئەم یەکەم جار نیە کە جاڵجاڵۆکە ڕەوانەی فەزا بکرێت بەمەبەستی لێکۆڵینەوە وە لەساڵی ١٩٧٣ دا ئەمریکا جاڵجاڵۆکەی ئەمریکی نارد بۆ سەروو وێستگەی فەزایی سکایلاب .

ئامۆژگاری لوقمانی حەکیم علیە السلام بۆ کوڕەکەی

کوڕی خۆم : هەمیشە لەگەڵ زانایاندا دانیشەو گوێ لە ووتەی حەکیمیان بگرەو چونکە خوای گەورە دڵی مردوو بەحیکمەت زیندوو دەکاتەوە هەروەکو چۆن زەوی بەباران زیندوو دەکاتەوە وە دوور بکەوەرەوە لە درۆو بەدکاری چونکە درۆزن ئابڕووی دەچێت و هەرکەسێکیش بەدکار بوو خەمی زیاد دەکات وە گواستنەوەی بەردێکی گەورە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر ئاسانترە لە تێگەیاندنی کەسێ کە تێناگات .

کوڕی خۆم : هەرگیز کەسێکی نەزان نەنێریت بۆ کارێك وە ئەگەر کەسی زاناشت دەست نەکەوت با خۆت نێراوی خۆت بیت .

کوڕی خۆم : هیچ کاتێك تەوبە دوامەخە چونکە مردن لەپڕ دێت .

بەڵێنێك

دەگێڕنەوە ڕۆژێك کابرایەك بەسواری ئەسپەکەی بەبیابانێکی گەرمدا دەڕۆیشت ، ڕۆژێکی زۆر گەرم بوو لەی بیابانەکە لەبەر تینی گەرمای خۆر تەواو گەرم بوو بوو کابرایەکی بینی بەپێی خاوس دەڕۆیشت زۆر بەزەیی پێدا هاتەوە بۆیە لەئەسپەکەی دابەزی و بەکابرای ووت : وەرە سواری ئەسپەکەی من ببە ، من پێڵاوم لەپێدایە بەپێ دەڕۆم ئەویش زۆر سوپاسی کردو سواری ئەسپەکە بوو بەڵام پاش کەمێك ئەسپەکەی تاوداو فڕاندی کابرای خاوەنیشی بەشوێنیدا ڕای دەکرد هاواری دەکرد : گەردنت ئازاد بێت . ئەسپەکە بۆخۆت ، حەڵاڵت بێت بەمەرجێ ئەم بەسەرهاتە لای هیچ کەسێك نەگێڕیتەوە دزەکە سەری سوڕما ! هەڵوێستەیەکی کردو ووتی : بۆچی ؟ ئەویش لەوەڵامدا ووتی لەبەر ئەوەی ئەگەر باسی بکەیت ئیترخەڵکی متمانەیان کەم دەبێتەوەو خێرو چاکە ناکەن و گیانی هاوکاری و یارمەتی لە کۆمەڵگەدا لاواز دەبێت ، کابرای دزیش لە ئەسپەکەی دابەزی و جڵەوی ئەسپەکەی ڕاکێشاو بەرەو لای کابرا گەڕایەوەو پێی ووت : گەردنم ئازاد بکە بەڵێن بێت منیش نەبمە هۆی کەمکردنەوەی خێر ئەوەش ئەسپەکەت خوا پاداشتت بداتەوە وانەیەکی گەورەت فێر کردم .

ئەمانەت لە قوڵایی دڵدا دانراوە

کاتێك مرۆڤ بوو بەوەی کە ئەمانەت هەڵگرێ ، پەروەردگار لەناو قوڵایی دڵی مرۆڤدا دایناوە تاوەکو بەدڵ حەزو پێ بکات ببێتە سروشت و وە فیترەت بۆی پێغەمبەر ﷺ لەم بارەیەوە دەفەرموێت : ئەمانەت لەقوڵایی دڵی مرۆڤدا دانرا ئینجا قورئان هاتە خوارەوەو خەڵکی بەهۆی قورئان و سوننەتەوە شارەزای ئەمانەت بوون .

ئەمانەی لای خوارەوە ئەمانەتن لای مرۆڤ

١- هەموو ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ ئەمانەتن .

٢- ئافرەتان ئەمانەتێکی خواین لای پیاوان .

٣- خیانەت لە ئەمانەت بەیەکێك لەنیشانەکانی دوو ڕوویی دانراوە .

٤- کاربەدەستی ئەمانەتە .

٥- درکاندنی نهێنی خەڵکی ناپاکیە ، ئەگەر کەسێك قسەیەکی لەلاکردی حەزی نەکرد بەکەس بڵێیت ئەوە ئەمانەتە لەلات .

گەلی جاکا

گەلیکی کورتە بالاَن بەڵکو کورتە بالآترین گەلن ، لەدارستانەکانی کامیرۆن دا لەناو درندەو مارو مێرووی ژاراویدا دەژین و دەیانخۆن و خۆشترین گۆشت لایان گۆشتی غۆرێلایە ، لەشاری رۆزویل پێش (٥٠) ساڵ لەمەوبەر لەکاتێك دا کوڤمان فەرماندەیەکی مەدەنی بوو لە بنکەی ئاسمانی شاری رۆزویل لەساڵی ١٩٤٧ کە نێردرابوو بۆ ئەوەی ئەو نهێنیەی دەرخست .

نانێك بۆ هەموو تەمەن

نان کەرێکی فەرەنسی یەك نانی دروستکرد (٥) تەن قورس بوو هەر مرۆڤێ لەتەمەنی دا بڕی (٥) تەن نانی پێویستە بیخوات .

درێژترینەکان

شەڕی نێوان بەریتانیاو فەرەنسا بوو لەساڵی ١٣٣٨ ز دەستی پێکرد لەساڵی ١٤٥٣ ز دا تەواو بوو واتە ١٢٥ ساڵی خایاند گەورەترین دەریاچە دەریاچەی ڤیکتۆریایە کە ٢٤٦ هەزار کیلۆمەتر چوارگۆشەیە پانترین رووبار رووباری ئەمازۆنە لە ئەمریکای باشوور لەهەندێ شوێندا ٦٠ کیلۆمەتر زیاتر پانە .

بەرزترین و بچووکترین

بەرزترین تاڤگەی ئینجلە لە فەنزوێلا لە بەرزایی ٢٢٠٠ مەتر دەڕژێتەوە خوارەوە بەلاّم بە ناوبانگ ترین تاڤگە تاڤگەی نیگارایە بچووکترین مەیموون هینالە لە ئەمازۆن دەژی کێشەکەی ١٠٠ غرام تێپەڕ ناکات .

قیر کەی دۆزراوەتەوە

مادەی قیر لەسەردەمی کۆندا هەبووە و خەڵکی بەکاریان هێناوە بابلیەکان یەکەم میللەت بوون کە سوودیان لێوەرگرت ڕۆمیەکانیش بەماوەیەکی کەم لەدوای بابلیەکان ئەم ماددەیان دۆزییەوە بەناوی قیر یان (لیجن)ە وە ئاسیویان کە گەنجینەی ئاوو شوێنی مەلەوانگەکانیان بەقیر سواخ داوە تا ڕێگە لە دزە کردنی ئاو بۆ دەرەوە بگرێ ئەم ماددەیە سیفەتی حاڵەتێکی ناجێگیری هەیە و ڕەنگی ئەم کانزایەش ڕەشە کە لەژێر زەویدا بەشێوەیەکی شل وەستاوە بەشێکیشی بەنیوە وەستاو بەدەست دەهێنرێت لە تێڕوانینی کیمیا گەڕانەوە ئەم ماددەیە ئاوێتەیەکە (هایدروجین و کاربۆن) پێك دێت کە دووجۆرە :

١) سەرچاوەکەی لەژێر زەوییەوە بەدەست دەهێنرێ

٢) بەیارمەتی ئامێری پاکژکەرەوەی نوێ بەرهەم دەهێنرێ

لەژێر فشاردا دێتە دەرەوە پاکترین قیریش لەنێوان بەردەکانەوە بەدەست دێت یەکێك لەگەورەترین سەرچاوەکانی قیری سرووشتی لە دوورگەی (ترینی) ە کە دەکەوێتە خۆرئاوای هندستان وە لەم دوورگەیەدا تەنها لەشوێنێکی بەرتەسکدا نزیکەی ٤٠ هکتار بەقوولآیی ٣٠ مەتر ئەم ناوچەیەی بەقیری سرووشتی داپۆشیوە .

دوو ڕووباری سەیرو سەمەرەی جیهان

ڕووبارێك هەیە لەوولآتی یەمەن کاتێك خۆر هەڵدێت هەڵدەقوڵێت و ئاوەکەی دێتە دەرەوە ئەم ڕووبار بەئاڕاستەی ڕۆژهەلآتەوە بۆ ڕۆژئاوا بەلآم لەکاتی خۆرئاوابووندا بەپێچەوانەی ئاڕاستەی یەکەمی دەڕوات ئەمجارە لەخۆر ئاواوە بۆ خۆرهەلآت دەڕوات دیاردەیەکی زۆر سەیری سرووشتیەو کەسیش نازانێ هۆکەی چی‌یە بەلآم هۆکەی زیاتر بۆ هێزی ڕاکێشانی مانگ دەگەڕێتەوە بەلآم ئەوەشمان لەیاد نەچێت کە شتێکی ڕاستەو واقیعەو لە وولآتی(یەمەن)ە بۆیە منیش دەڵێم خۆزگە ئەو ڕووبارەمان دەبینی .

موەلیدەیەکی کارەبایی بەمۆز کاردەکات

لەم دواییانەدا ئەندازیارە ئوسترالیەکان هەستان بەداهێنان و دروستکردنی موەلیدەیەکی کە ووزەی کارەبا لە ئەنجامی شیکردنەوەی پێکهاتکانی مۆزەوە بەدەست دەهێنێت . ئەو زانایانە هیوایان خواست ئەم جۆرە موەلیدەیە لەبواری بازرگانی بەسوودا بەکاربهێنرێ ، ئاشکرایان کرد ئەگەر کارەکانیان بەباشی بەڕێوە بچێت و بتوانن ئەو کارە بگەیەنە کۆتایی ئوا دەتوانن موەلیدەیەکی کارەبایی دروست بکەن کەتوانای پێدانی ووزەی کارەبایی هەبێ بەنزیکەی (٥٠) ماڵ .

مرۆڤی هەڵپەکار

مرۆڤی هەڵپەکار : تۆ چیت دەوێ خەڵکی هەموو گوێت لێ ڕابگرن ، کەچی ئەرکی سەرشانت پشتگوێ دەخەیت و هەوڵیش دەدەی دەست بخەیتە کارسازی و تەقدیری خوای گەورەوە ؟ ! ئەوەش بزانە کە باوەڕکردنی خەڵك بەقسەکانت و قبووڵکردنی بانگەوازەکەت و جەم بوونیان لەدەورت ، بەخشینی خوایییەو بەهەرکەسێك ویستی هەبوو دەیان بەخشێت ، کەواتە خۆت بەشتێکەوە خەریك مەکە تایبەتمەندە بەتەقدیرو کارسازی خوای پاك و بێگەردە بەڵکو هەموو خەمێکت بۆ ئەنجامدانی ئەرکی سەرشانت بێ و خۆت بەپێوەدانی مێشوولەوە خەریك مەکە لەکاتێکدا دەمی سەدەها ئەژدیهات بۆ کراوەتەوەو بزانە کە بەهەشت مفت نیەو دۆزەخیش زیادە نیەو سەرمایەی تەمەنت کەمەو ئەرکەکانت لەکارەکانت زیاترە .

لە ووتە بەنرخەکانی ئیمامی عەلی ﷺ

١) لەخەڵکی دەبینم ئەگەر بەشەو خواردنیان بۆ دانێیت دەگەڕێن بەدوای ڕووناکیەکدا تا بزانن چی دەکەنە گەدەیانەوە ، بەڵام بەدوای ڕووناکیدا ناگەڕێن تا ڕێگای ژیانی هەمیشەییان ڕووناك کاتەوە .

٢) نرخ و ڕێژەی مرۆڤەکان لەخزمەتکردن و خۆنەپەرستیدایە .

٣) خێرو بەردەوامی لەخۆشیە کاتدا کۆتاییەکەی پەشیمانی نێت .

٤) گرانبەهاترین ڕەوشت لەسێ هۆکاردایە : بەردەوام لەیادی خوای گەورە بەهانا چوونی برایان بەئامۆژگاری و دارایی ، ڕیز لێنانی خەڵکی و بەکەم نەزانینیان . تووشبوون بەهەژاری چاکترو ئاسانترە لە تووشبوون بەسەرشۆڕی و سەرکزی چونکە ئارامگرتن لەسەر هەژاری ڕازی بوونە بەقەدەر .

ئایا ئەزانی ؟

ئایا ئەزانی ؟ فرمێسکی چاو پاش لە(٣)مانگ لەدایك بوون پەیدا دەبێت بەلاّم کلاّوەی ئەژنۆ پاش لەدوو ساڵ پەیدا دەبێت .

ئایا ئەزانی ؟ (سنگا) جۆرە درەختێکە زۆر بەهێواشی گەشە دەکات کە تەمەنی دەگاتە (١٠٠) ئینجا بەرزیەکەی دەگاتە (٣٠) سم .

ئایا ئەزانی ؟ ئەسپ برۆی نیە .

ئایا ئەزانی ؟ مرۆڤ ڕۆژانە (٢٥) کیلۆغرام هەوا هەڵدەمژێتە ناو سیەکانەوە .

ئایا ئەزانی ؟ (گنان) جۆرە چۆلەکەیەکە لە دارستانەکانی ئەمریکادا دەژی کە ئەم چۆلەکە لەتوانای هەیە بەرەو دواوەی خۆی بفڕێت .

ئایا ئەزانی ؟ لە لێکۆڵینەوەیەکی زانستیدا دەرکەوتووە کە شیریی بزن زووتر هەزم دەکرێت تاوەکو شیری مانگا .

ئەنجامەکانی ئەمانە بزانە

ئەنجامی زۆر ووتن .... هەڵەکردنە

ئەنجامی تەمەڵی .... هەژاریە

ئەنجامی تێنەکۆشان .... دواکەوتنە

ئەنجامی پەلەکردن .... پەشیمانیە

لە لێکۆڵینەوەیەکی زانستیدا دەرکەوتووە کە پەپوولە بەهۆ پێیەکانیەوە تامی شتەکان دەکات بەلاّم مرۆڤ بەهۆی زمانیەوە تامی شتەکان دەکات .

ئیبن و قەییم ڕەحمەتی خوای لێبێت دەفەرموێ :

تێکەڵی زانایان لەشەش شتەوە بانگت دەکات بۆ شەش شت :

١) لەگومانەوە بۆ باوەڕ

٢) لە ڕیاوە بۆ دڵسۆزی .

٣) لە غافڵی و بێ ئاگاییەوە بۆ یادی خوا.

٤) لە ئارەزووی دونیاوە بۆ ئارەزووی ڕۆژی دوایی

٥) لە خۆبەزلزانین و لوت بەرزیەوە بۆ تەواضوع و سنگ فراوانی

٦) لە ڕاسپاردەی خراپەوە بۆ ئامۆژگاری .

نۆ شت پێویستی بە نۆ شت هەیە

١) ژیری .... پێویستی بە تاقیکردنەوە هەیە .

٢) خۆشەویستی .... پێویستی بەئەدەب هەیە ..

٣)نزیکی .... پێویستی بەهاوڕێیەتی هەیە

٤) تەمەن .... پێویستی بە تەندروستی هەیە .

٥) فریاکەوتن .... پێویستی بەگرنگی پێدان هەیە .

٦) پلەو پایە .... پێویستی بەنەرم و نیانی هەیە .

٧) سامان .... پێویستی بەقەناعەت هەیە .

٨) دڵەڕاوکێ .... پێویستی بە ئاسایش هەیە .

٩) هەوڵ و بۆچوون .... پێویستی بەسەرکەوتن هەیە .

٣٧ کەس لەجیهاندا خەویان لێ ناکەوێ

ئێستا لەجیهاندا ٣٧ کەس هەن کە هەرگیز خەویان لێ ناکەوێ نە بەشەوو نە بە ڕۆژ تامی خەویان نەکردووە ئەنوەر ناوێک کە هاوولاتی سوریەو یەکێکە لەو ٣٧ کەسەو لەشاری ئەتروش ی سووری دەژی ئەم پیاوە سەرەڕای ئەوەی کە لەماوەی ٤٢ساڵی تەمەنیا هەرگیز نەخەوتووە بەلاَم توانایەکی ئاسایی هەیەو بەبەردەوامی وەرزش دەکات وە دەتوانێت بەبێ ماندوو بوون ٢٠٠ کیلۆمەتر بەپێ ببڕێت وە دەتوانێت بەرگەی سەرماو گەرمیەکی یەکجار زۆر بگرێ .

شەیتان ناخەوێ ! : لەماموستایەکیان پرسی شەیتان ئەخەوێت ؟ : ووتی ئەگەر بخەوتایە پشوویەکمان ئەدا .

بیرهێنانەوەی خۆیەتی

لەکاتی دادوەری خەڵکیدا شەریکی قازی (ڕەحمەتی خوای لێبێت) بەبرسێتی حوکمی نەئەکرد تادەستنوێژی نەشردو دووڕکات نوێژی بەجێ ئەهێنا لەسەر کورسی و مێزی دادگا کاغەزێکی لەگیرفانی دەرئەهێناو سەیرێکی ئەکردو هەڵی ئەگرتەوەو فەرمانی ئەدا بەخەڵکی بەدوای یەکدا بێنە ژوورەوە . زۆر لە هاوولاتی ویستیان بزانن چی لەو

پارچە کاغەزەدا نووسراوە دەرکەوت نووسیبووی : ئەی شەریك بیری پردی سیراتت بێ ئەی شەریك بیری وەستانت بێ لەبەردەم پەروەردگارا .

باوەڕەکەت لاواز بێت ئەوە زیاتر لەماڵەوە دادەنیشی و گوێی خۆتی لێ ئەخەوێنی ، وە ناتوانی دژ بەخراپە بووەستی .

زۆرن ئەو شوێنانە کە جێی باس و سەرنجن

سەرەتا زۆرن ئەو شوێنانەی کە جێگەی باس و سەرنجن بۆیە ئەمجارە پێم خۆش بوو باسی چەند مزگەوتێکی کۆن و دێرینی کوردوستانی ڕۆژهەلات و شاری سنەی دڵرفێن بکەم پێکەوە گەشتێك بەناوی نیشتمانی دایکدا بکەین خەڵکی پارێزگای کوردوستان یان (سنە) وەك هەموو گەلانی جیهان سەرنجێکی تایبەت دەدەنە مزگەوت و یاساو ڕێساکانی ئاینی پیرۆزی ئیسلام هەبوونی ۲۸۰۰ مزگەوت و گڵکۆی پیرۆز لەپارێزگای کوردوستان سەلمێنەری ئەم ڕاستیەی سەرەوەیە بۆ زیاتر ناسینی مزگەوتەکانی کوردوستانی ڕۆژهەلات بەگشتی و شارستانیەتی فەرموون پێکەوە بۆ ناسینی مزگەوتی خەسرەو ئابادی ئەم مزگەوتە لەگوندی خەسرەو ئابادە لە ٤٥ کیلۆمەتر ڕۆژهەلاتی شاری بیجاڕ هەڵکەوتووە ئەم مزگەوتە هی چەرخی قاجاریەکانە بەسەرنجدانی ناو مزگەوتەکە ئەگەری ئەوە هەیە کە لەلایەن خەسرەو خانی ئەردەلانەوە ساز کرابێ . ئەم مزگەوتە نەخشەو پلانی هەیە کە بەشەش کۆڵەکەی ئەستوور و پانزە گومەزی سەری داپۆشراوە ئەم بینایە لە نوێژگەی هاوینی لەگۆشەی باکووری . هەیوانی باشووری و حوجرەی فەقێیان پێکهێنراوە . لەبواری ڕازاندنەوەی مزگەوتەکەدا دەکرێ ئامارە بەجوانکاری و پلانە جۆربەجۆرەکانی لەبەشی ناوخۆو دەرەوەی بکەین کانییەکی ئاوی سازگاری شیرین لەنزیك مزگەوتدا هەیە . ئەم مزگەوتە بەشێوازی مزگەوتە تایبەتیەکانی کوردوستانی ئازیز سازکراوە تایبەتمەندییەکی زۆری هەیە وە یەکێك لە بینا ڕازاوەکانی پارێزگای سنەو دێتە ئەژمار .

ووریای چرای ماڵەکەت بە

ترسناکترین کارەسات بۆ خێزان ئەوەیە کە لەدایك و باوك منداڵەکانیان لەڕووی سۆزو خۆشەویستیەوە نازو چاوپۆشی کردن جیا بکەنەوە لەوەش مەترسیدارترین ئەوەیە کە خۆشەویستی بۆ یەکێکیان و ڕق و کینە بۆ ئەویتریان ئاشکرا بکەن . . ئەمە تۆوی دوژمنایەتی نێوان خوشك و براکانی ئەو خێزانەیە کە دوای ئەوەی هەرکەسە سەبەخۆیی خۆی وەردەگرێ .

خۆ پاراستن لەسەر سەخت

عبدالله ی کوڕی حوسەین ﷺ ئامۆژگاری موحەمەدی کوڕی دەکاو دەڵێ : کوڕم خۆت لەنەفام بپارێزە ، هەرچەند ئامۆژگاریشت بکات ، هەروەك خۆت لەعاقڵ دەپارێزیت ئەگەر دوژمن بوو پرس و ڕا بەمرۆڤی نەفام ئەتخاتە ناو هەڵەوە ، وە فێڵی عاقڵ پێش دەکەوێ ، خۆت لەناکۆکی بپارێزە چونکە یان تووشی فێڵی عاقڵێك دەبی یان لەسەر سەختی نەفامێك . .

پێناسەی طاغوت

طاغوت : بەو پێشەواو خاوەن دەسەڵاتانە ئەگووترێ کە لە خوای گەورە یاخی ببێ و سنووری خوابشکێنێ و یاسا دەستکردی خۆی بەسەر خەڵکیدا بسەپێنێ بەزۆرداری ، یان بە فێڵبازی یان بەخوێندنێکی نارەوا کەوا بوو هەرکەسێك شوێنکەوتووی ئەم جۆرە کەسانە بێت ئەوە لە ڕێبازی هەموو پێغەمبەران علیهم الصلاة والسلام لایداوە هەرچەند خواپەرستیش بێت چونکە شوێنکەوتەی طاغوت بووە . . .

من منم و تۆ تۆ

دوای ئەوەی کە ڕێوی شێری خستە چاڵێکەوە وای زانی کە بەهیلاکی دا بردووە و ئیتر هاتنە دەرەوەی نیە . . ڕێوی بەشێری ووت : دەبێت لەبەر چاوی هەموو ئاژەڵانی جەنگەڵدا ڕیسوات بکەم و دەڵێم شێر زۆر بێ هێزو لاوازو بێ توانایە شێریش بەساردیەکەوە ووتی : هەرچیەك بکەیت و بڵێیت من هەر شێرم و تۆش هەر ڕێوی .

چۆن بەختەوەر دەبیت ؟ !

ئـەرکی سەرشـانت بەئـەنجام بگەیەنـە ، بەجوانتـرین و چاکتـرین شـێوە خـوای پەروەردگاری پـێ ڕازی بکـەیت . . خزمـەتگوزای خـەڵکی بکـە لەسـەر جوانتـرین شـێواز ، کەخـەڵکی پـێ ڕازی بکـەیت هـەوڵی فێربـوون و وەرگرتنـی زانیـاری بـدە زیـاتر لـەوەی کـە دەڵێـت وەردەگـرن و فێـر دەبن : دڵـت بکـەرەوە بۆ هـەر شـتێکی بەپیـزو بـەهێز کـە لەژیانـدا بەدی دەکرێت چاویش دابخە لەوەی کەزیان و زەلیلی و کـەم نرخـی دوا ڕۆژی لەدوایـە ئـەو کاتە دەبتە بەختەوەرترین مرۆڤ لەسەر ڕووی ئەم زەمینە . .

کوڕەکەی لوقمانی حەکیم علیە السلام پرسیاری لەباوکی کرد ؟

ئـەی باوکـە چ شـتێ گـرنگ و پێویـستە بـۆ مـرۆڤ ؟ لوقمـانی حـەکیم ووتـی : دیـن . کوڕەکەی ووتی : ئەی دوو شتی گرنگ و پێویست ؟ لوقمان : دنیاو ماڵ . کوڕەکەی : ئەی سێ شت چاك و پێویست ؟ لوقمان : دین و ماڵ و سامان ، شەرم و حـەیا کوڕەکـەی : ئـەی ئەگەر چوار شت بێت ؟ دین و ماڵ و نەرمی و ڕەوشت جوانی .

(نورسی) یارمەتی پەروەردگار

سەعید نورسی بەڕەحمەت بێ زۆر گرنگی دەدا بەنوێژو حـەزی دەکـرد هەرکـە بـانگی دا نوێژەکەی بکات . جارێك لەگەڵ هاوەڵانی پێنج خولەکی مابوو بگەنە ناوشار بانگی دا . داوای لـەهاوەڵانی کـرد کـە نوێژەکـەیان بکـەن و دوای نەخـەن تادەگەنـە شـار . . . جارێـك کەلەپچەی لەدەستدا دەبێت دەیبـەن بـۆ شـاری بـەتلیس لـە ڕێگـادا بانگ دەدات . مامۆسـتا داوا دەکات کەلەپـچەکەی بکەنەوە بۆ ئەوەی نوێژەکـەی بکـات . پۆلیـسەکانیش بەقسەیان نەکرد پاش کەمێ بینیان کەلەپچەکە کرایەوە .

تەلەفزیۆن وەك ڕاگەیاندنێکی بێ بەزەیی

ڕاگەیاندنەکان لەبری ئەوەی کاریگەرییەکی باشیان هەبێت لەسەر خەڵك و بەتایبەتی لەسەر منداڵان . دەتوانن کاریگەری خراپیان هەبێت ، تەلەفزیۆن بەهیچ شێوەیەك بەزەیی نایەتەوە بەوانەی کە هیچ جۆرە زانیارییەکیان نیە هیچ جۆرە ئاگادارییەکیان نیە لەسەر جیهانی دەوروبەر ، زیاد بوونی توندو تیژی و ململانێ لە نێوان ئەو کەسانەی کە بەشێوەیەکی ژیرانە سەیری بابەتەکان ناکەن یان بەشێوەیەکی ڕەخنەگرانە سەیری بابەتەکان ناکەن ، ئەوانە بەڕاستی زیانیان پێدەگات و دەبنە قوربانی ، بەتایبەتی لەسەر مەسەلە کۆمەڵایەتیەکان ، ئەو کۆمەڵەی کە دەبنە قوربانی ئەم بابەتە زۆرترینیان منداڵەکانن ، لەگەڵ ئەوەشدا ئەمڕۆ تەلەفزیۆن بووەتە (حیکایەتخوان ، ئامۆژگاریکار ، بووەتە باوك و دایك و مامۆستای کۆمەڵگە) دەبێت دایك و باوك بەمنداڵەکانیان بڵێن و تێیانبگەیەنن ، کە تەلەفزیۆن سەرچاوەی جێی بڕواو متمانە نیە بۆ جیهانی ڕاستی و دەرەوەیان بۆ ئەوەی منداڵەکانتان کەمتر سەیری تەلەفزیۆن بکەن دەبێت هەلی دیکەیان بۆ بڕەخسێت بیانبەنە دەرەوەو شتیان پیشان بدەن باوکیان و دایکیان و قوتابخانە دەبێت بەپێی توانا یارمەتی منداڵەکان بدەن بتوانن ئەو کاریگەریە خراپەی کە تەلەفزیۆن هەیەتی لەسەر منداڵان کەمی بکەنەوە .

هەمووان ئەوە دەزانین

هەمووان ئەوە دەزانین کە لەجیهاندا گەلێك ڕووداوی سەیرو سەمەرە ڕوویانداوە و لەهەموو ئەو ڕووداوانەش هەندێکی سوودبەخش بوون و هەندێکی زۆریان زیان بەخش بوون بۆیە لەم ڕۆژانەدا یادی ٦٢ ساڵەی ئەو هێرشە مەترسیدارە کرا کە لە ٦ / ٨ / ١٩٤٥ فڕۆکە جەنگیەکانی ئەمەریکا هەستان بەئەنجامدانی تاڵترین کارەسات کە ئەویش بەکارهێنانی بۆمبی هێشوویی ئەتۆمی بۆ سەر هەردوو شاری هێرۆشیماو ناگازاکی یابان کە بوویە مایەی کوژرانی ٧٠ هەزار کەس و برینداربوونی دەیان هەزاری تر بۆیە ئەم کارەساتە وایکرد کە یابان بەبێ مەرج خۆی تەسلیمی هێزەکانی هاوپەیمانان بکات و بەجەنگ بۆیەکجاری بێتەدەرێ و هەوڵ بدات کەشێوەی زانستی و ئەلیکترۆنی دژایەتی ئەمەریکا بکات کە بلفعلیش توانی لەم مەیدانەدا دژایەتی ئەمەریکا بکات و ئیستاش بەردەوامە لە پێشکەوتن و داهێنان بۆیە منیش دەڵێم ساکەی بێت ئێمەش وەك گەلی یابان

قوتارین لەشەڕو کوشتاری خوێناوی بگەینە لوتکەی شادی و خۆشی ئەم جیهانە وە ئەو کارەساتەو جەنگی جیهانی یەکەم و دووەم دەوڵەتان بڕیاریاندا ڕێکخراوێك دابمەزرێنن بەناوی (نەتەوە یەکگرتووەکان) کە ئێستا ئەم ڕێکخراوە تواو ئیفلیج بووە چونکە USA ڕەچاوی بڕیارەکانی ناکات و بەئارەزووی خۆی مامەڵەی لەگەڵ دەکات .

لابۆتی دەڵێت

لابۆتی دەڵێت : زۆرداران سێ دەستەن : دەستەی یەکەم خەڵکی هەڵیان دەبژێرێت ، دەستەی دووەم بەیارمەتی سوپاو بەزۆری چەك دەگەن بەدەسەلآت . دەستەی سێیەم : دەسەلآت بەمیرات وەردەگرن . ئەم سێ دەستە کاتێك هاتنە سەر دەسەلآت تەنها لەبەرژەوەندی خۆیان کاردەکەن و ڕەگی زۆرداری دەچەسپێنن .

چەند ووتەیەك

* تاکاتێك لەناخی خۆتدا هەست بەوە دەکەیت کە حەق بەتۆیە هەرگیز لە قسەی خەڵك نیگەران مەبە .

* ئەگەر بەبڕوایەکی پتەوو ویژدانێکی سافەوە بڕیار بدەیت پەیامی خۆت بگەیەنیت هەرگیز تێك ناشکێیت و سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت .

* مەزنترین بەهرەی مرۆڤە بەرزەکان ئەوەیە کە توانای قسەو گفتوگۆکردنیان هەیە .

* بێ ئارامی جگە لەتاڵی و چەرمەسەری هیچی تری لێ ناوەشێتەوە .

* ئاسانترین ڕێگا بۆ ناسینی کەسایەتیەکان ئاشنا بوونە بەچۆنیەتی بیرکردنەوەیان .

* ئەگەر توانیت لە نیگەرانیەکانی دونیا خۆت دوور بخەیتەوە ئەوە دڵنیابە کە دەتوانیت سەرکەوتن بەدەست بهێنیت .

ووتەی ناوداران

دیل کارنیکی دەڵێت : لەگەڵ ڕووداوو کارەساتێکدا کەچارەسەری نیە هاوکاری و هاوسۆزی بنوێنە .

مرسۆن دەڵێت : بەخیلی جۆرێکە لەسەر شێتی و لاسایی کردنەوەش جۆرێکە لەخۆکوژی

هلن كلری كە كەسێكی كوێر و لاڵە دەڵێت : ژیان زۆر جوانترە لەوەی كەمن بیری لێدەكەمەوە .

لابۆتی دەڵێت : هەمیشە نامەوێت گومان لە بیرو بۆچوون و دەستكەوتەكانی خۆم بكەم .

امرسن دەڵێت : هیچ كەسێك و هیچ شتێك جگە لەخۆت ناتوانێت خەیاڵی ئاسوودەو ئارامت بۆ دەستەبەر بكات .

شیونوس دەڵێت

هەموو كەسێك دەتوانێت كوڵوباری خۆی تا ڕۆژئاوا بوون ڕابكێشێت هەرچەندێكیش قورس و گران بێت وە هەروەها هەموو كەسێك دەتوانێت كارەكەی خۆی هەرچەندە دژوارو ناهەموار بێت بۆ تەنها ڕۆژێك بەئەنجام بگەیەنێت هەر بوونەوەرێك دەتوانێت بەخۆشی و بەشەوق و زەوقەوە خۆر هەڵاتنێك بەخۆرئاوابوون بگەیەنێت جگە لەمانە ژیان هیچ واتایەكی نیە .

درۆ تفێكە بڕوا لەت دەكا .

خۆشەویستی و ڕێز لە دڵ دەر دەكا .

خاوەنی درۆ ئەنجامی تاڵە ..

دڵ و دەروونی خۆی شەكەت دەكات .

لەگەڵ تیمساح بژی

لە ئەزموونێكی نوێدا لەیەكێك لەشارەكانی باشووری ئەفریقا هۆكارێك دۆزراوەتەوە بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت لەگەڵ تیمساح دا بژی . لەوێ هەركەسێك بیەوێت جلی مەلە كردن لەبەر بكات و بەرامبەر ٣٠ دۆلار بچێتە قەفەسێكی ئاسنینەوە و شۆڕ دەكرێتەوە بۆناو حەوزێكی پڕ لە تیمساح . لەگەڵ ئەوەی تیمساحەكە ناتوانێت قەفەسەكە ببڕێت بەڵام ئەوەندە كەمرۆڤەكە نزیك دەبێتەوە ئەمە بەتەواوی ترس دەخاتە دڵیەوە .

سەرۆکەو مۆڵەتی شۆفێری نیە

سەرۆك وەزیرانی پۆڵندە دانی نا بەوەدا کە تا ئێستا مۆڵەتی شۆفێری نیە و نازانێت ئۆتۆمبێل لێبخوڕێت ئەم دانپیانانە لەمیانەی کۆنگرەیەکی ڕۆژنامە نووسیدا هات کە تا ئێستا سەرۆك وەزیرانی پۆڵندە هیچ حسابێکی بانکی نیەو پارەکانی لای دایکی هەڵدەگرێت . لەوەلامی پرسیارێکدا کە ئایا سەرپێچی یاساکانی هاتوچۆی کردووە وتی ك تائێستا نازانم ئۆتۆمبێل لێبخورم .

بەرهەمی ئارامگرتن

ساڵێك مالیکی کوڕی دینار (ڕەحمەتی خوای لێبێت) خانوویەك بەکرێ دەگرێت خانووەکە دەکەوێتە پێش ماڵە جولەکەیەك پاشەڕۆی سەرئاوی ماڵە جولەکەکە بەبەردەم ماڵی مالیکی کوڕی دیناردا دەڕوات مالیك هەموو ڕۆژێك بەدەستی خۆی جۆگەی ئاوی پاشەڕۆکەیان پاك دەکاتەوە ڕۆژێك جولەکەکە لەبازاڕ دەگەڕێتەوە تەماشا دەکات ئەوا مالیك خۆی خەریکی پاککردنەوەی ئاوی پاشەڕۆکەیە کە بەبەردەمی ماڵی مالیکدا دەڕوات زۆری بەلاوە سەیر دەبێت ڕوو دەکاتە مالیك و دەڵێت : ئەی مالیکی کوڕی دینار چۆن تائێستا ئارامت گرتووەو تووڕە نەبوویت ؟ مالیك زۆر بەهێواشی و لەسەر خۆ سەری بەرز کردەوەو دەڵێت چونکە خوای پەروەردگار دەفەرموێت : ﴿ والكاظمين الغيظ ﴾ خوا لەو عەبدانە خۆش دەبێت کە ڕقی خۆیان دەخۆنەوە و ئارام دەگرن گەر دراوسێش ئەزیەتیان بگەیەنێ کابرای جولەکە کەمێ وەستاو پاشان شایەتوومانی هێناو موسوڵمان بوو.

لەترسی کارەکانم

عومەری لەخواترس لەسەردەمی خۆیدا ئەبو هورەیرەی بانگ کرد ﷺ تا بیکاتە کاربەدەست و ئەویش ملی بەکاربەدەستی نەدا عومەر وتی : گوایە کاربەدەستیت پێ خۆش نیە لەکاتێکدا لەتۆ چاکتر داوای کردووە وتی : کێ ؟ یوسفی کوڕی یەعقوب علیهم السلام ئەبوهورەیرە وتی : یوسف پێغەمبەری خوایەو کوڕی پێغەمبەری خواشە علیم السلام منیش ئەبوهورەیرەم و کوڕی ئومەییەم و کە لە سێ و دوو شت دەترسم ! ! عومەر وتی ك ئەکرێت پێنجیان لێ بڵێیت ؟ ئەبوهورەیرە وتی : دەترسم بێ زانست شت بڵێم و بەبێ حوکم بڕیار بدەم و قامچم لە پشت بدرێت و سامانم لێ بسەنرێت و جنێو بەناموسم بدرێت .

ترسان له غه‌فڵه‌ت

عه‌لی كوڕی ابوطالـب ﷺ ر-ۆژێـك سه‌لامی نوێـژی بـه‌یانی دایـه‌وه‌و ڕه‌نگـی تێكـچوو ده‌سته‌كانی دا به‌یه‌كداو فه‌رمی هاوه‌ڵانی پێغه‌مبـه‌ری خوا ﷺ ده‌بینـی كه ئه‌مڕۆ وینـه‌ی ئه‌وان نـابینم بـه‌یانیان كـه ئه‌هاتنـه ده‌ره‌وه سه‌روچـاویان ده‌گـۆڕاو چـاو بـه فرمێسك بـوون له‌به‌ر شـه‌ونوێژ و ترسـان لـه خواشـه‌و تـا بـه‌یانی له‌بـه‌ینی سـوجده‌و وه‌سـتاندا بـوون لـه خزمه‌تی خوادا به‌ڕۆژیش خه‌ریكی زیكر و یادی خوابوون به‌ڵام ئه‌وه‌تا ئه‌مڕۆ ئێمـه‌ی غافڵ و بیٚ ئاگا ڕۆژ ده‌كه‌ینه‌وه .

میـراتی هامان و فیـرعه‌ون

ئه‌میری میسر دوو كوڕی هـه‌بوو یـه‌كێكیان ده‌ستی دابووه كۆكردنـه‌وه‌ی پـاره‌و مـاڵ ئه‌وی دیكه‌شیان سه‌رقاڵی وه‌رگرتن و فێربوونی زانیـاری و زانـست بـوو ئـه‌وه‌یان پـاره‌و سـامانی لاگـرنگ بـوو بوویـه عـه‌زیزی میـصر ، ئـه‌وی كه‌شـیان بـوو بـه زانـای نـاوداری سـه‌رده‌مه‌كه‌ی ، هه‌میـشه ده‌وڵه‌مه‌نده‌كـه‌یان بـه چـاوی ڕق و سـووك سـه‌یری بـرا زاناكـه‌ی ده‌كرد و به‌كه‌می ده‌زانی و ده‌یگووت من گه‌یشتمه ده‌سه‌ڵات و تۆشی له هه‌ژاریدای برا زانا هه‌ژاره‌كـه‌ی له‌وه‌ڵامـدا پێـی گـووت بـرا ئـه‌م هه‌ژارییـه‌ی مـن به‌خشـشی پـه‌روه‌ردگاره‌و سوپاسگوزاری ده‌وێت چونكه میـراتی پێغه‌مبه‌رانه علیهم الصلاة والسلام كه هه‌ژارییـه ، داوێتی به‌من و تۆش میراتی هامان فیرعه‌نی و كه سه‌رداری میصر پێتیداوه .

حه‌وانه‌وه‌ی دروست كامه‌یه

پیاوێك هاته لای پێشه‌وا (احمدی كوڕی حنبل) و پێی ووت : ئه‌ی پێشه‌وا تۆ زۆر خۆت ماندوو ده‌كه‌ی ئیمام احمد له‌وه‌ڵامدا ووتی : ده‌مه‌وێت بحه‌وێمه‌وه حه‌وانه‌وه‌كه‌ش ده‌ست خستنی به‌هه‌شته به‌ڕاستی مرۆڤ كاتێك جه‌سته‌و ده‌روونی خۆی ماندوو ده‌كات بۆ ئه‌وه‌یه تا بچێته به‌هه‌شت كاتیٚ كه پرسیاریان كرد له پێشه‌وا احمد و ووتیان چ كاتێك مـرۆڤ لـه‌رزه‌ت ده‌بـات له‌حه‌وانـه‌وه‌ی خـۆی ؟ ووتـی : هـه‌ركات یه‌كـه‌م پێـی خـسته نێـو به‌هه‌شته‌وه ئیتر ده‌حه‌وێته‌وه .

ئامۆژگاری لوقمانی حەکیم علیه السلام بۆ کوڕەکەی

لوقمانی حەکیم بەکوڕەکەی ووت : کوڕم بەهۆی کسابەتی حەلاڵەوە خۆت لەهەژاری بپارێزە چونکە هەرکەسێ هەژار بووبێت ئەوا سێ شت تووشی بووە:

١- کورتی لە دینەکەیدا .

٢- لاوازی لە عەقڵیا .

٣- نەمانی پیاوەتی . لەو سیانەش گەورەتر خەڵکی بەسووك سەیری دەکەن .

ئەو سیانە بەو سیانە

دەڵێن بەندەی خواناس خضر علیه السلام بەحەزرەتی موسای علیه السلام فەرموو ئەی ﴿ کلیم الله ﴾ تۆ سەرزەنشتی منت کرد لەسەر ئەوەی کەشتیەکەم کون کرد ترسای لەوەی کە نوقم ببێ بەلاّم ئەوەت لە بیرچووەتەوە کە پاراستیتی لەخنکان کاتێك کە دایکت دایتی بەدەم ئاوەوە . ئەی ﴿ کلیم الله ﴾ سەرزەنشتی منت کرد کەمنداڵەکەم کوشت ئەی تۆ بیرت چووە کە پیاوێکی خزمی فیرعەونت کوشت و ووتت : خوایە من زوڵمم لەخۆم کرد لێم ببورە خوالێت خۆشبوو .

ئەی ﴿ کلیم الله ﴾ تۆ سەرزەنشتی منت کرد لەسەر ئەوەی کە دیوارە ڕووخاوەکەم بەبێ کرێ بەرز کردەوە بەلاّم خۆت ئەوەت لە بیرچوویەوە کە ئاژەڵەکەی دووکچەکەی شوعەیبت علیه السلام بەبێ کرێ ئاودا کەواتە ئەو سیانە بەو سیانە .

دڵڕەقی و کاریگەری لەسەر مێشك

لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە کە لەناوچوونی بەشێك لەمێشکی مرۆڤ دەبێتە هۆی دڵڕەقی . ئەمەش وادەکات ئەو کەسە وەك دڵڕەقێك دەرکەوێت و هەستی بەرامبەر خەڵکانی تر نەمێنێت ، هەروەها لایەنە مرۆییەکانی لێکنەداتەوە لەکاروباری خۆیدا توێژینەوەکە لەسەر (٣٠) کەس کراوە کە (٦) کەسیان نەشتەرگەری مێشکیان بۆ کراوە بۆ دەرهێنانی چەند لوویەك کە لە پێشەوەی مێشك دەرکەوتبوو . و (١٢) کەسیان نەشتەرگەری تریان بۆ کراوە لەناوچەکانی تری مێشك و (١٢) کەسیان بەبێ نەخۆشی مایەوە . لە توێژینەوەکەدا (٥٠) پرسیار لە هەریەك لەو مرۆڤانە کرا کە وەلاّمەکەی بە

(بەڵێ یان نەخێر) بوو . هەندێ پرسیاری ئەخلاقی کە وەڵامەکەی قورس بوو . لە ئەنجامدا دەرکەوت ئەوانە نەشتەرگەری لەبەشی پێشەوەی مێشکیان بۆ کرابوو وەڵامەکانیان زۆر بەخێرایی بوو بەتایبەتی ئەو پرسیارانەی کە ئەخلاقی بوون و پێویستی بە بیرکردنەوەی زۆر بوو جگە لەمە شەشی وەڵامەکانیان بێ گوێدانە لایەنە مرۆییەکان بوو . لەم پرسیارە ئەخلاقیانە وا دەرکەوت وەڵامەکانیان خۆپەرستی پێوە دیاربوو ئەوە ئەوەی دەرخست خەڵکانێ دووچاری بوو بە لەناوچوونی بەشی پێشەوەی مێشك لایەنە مرۆییەکان تێکدەچێت هەستی مرۆییانە بەرامبەر خەڵکانی تر نامێنێت وەك نەرمی هەست و خۆشەویستی بەرامبەر .

ئایا ئیشێکت بە محمد ﷺ هەیە کە پێی بڵێم

وەرەقەی کوڕی تنۆفی کە هەڵگری ئاڵای ئیسلام بوو لە یەرموك ، بە ئەبوعوبەیدەی ﷺ فەرموو ئەی ئەمیر دڵم ئاو ئەدەم تێ ئەکۆشم دژ بە دوژمنی ئیسلام ، وە هەموو توانایەکم سەرف دەکەم لە پێناوی خوای گەورەدا هەتاوەکو شەهیدیم پێ ئەبەخشێ ، ئایا ئیزنم ئەدەی ، وە ئەگەر ئیشێکت هەیە بە محمد ﷺ ئەوا پێم بڵێ بۆ ئەوەی کەچووم بۆلای پێی ڕابگەیەنم . واتە بە تەمای پلەی شەهیدیە لە پێناو خوای گەورەدا .

درەختێك ١٥٠٠ ساڵ تەمەنیتی

لە بیابانی الصفاء / لە باکووری ڕۆژهەڵاتی ئوردون درەختێك هەیە کە تەمەنی دەگاتە زیاتر لە ١٥٠٠ ساڵ ڕێکخراوی پشکنینی بیابان لە ئوردون ڕایگەیاند : ئەو تاقیکدنەوانەی کە کراون دەری دەخەن تەمەنی ئەم درەختە زیاتر لە ١٥٠٠ ساڵە لەسەر ڕۆشنایی ئەم هەواڵە گێڕانەوەی بەردەست دەگێڕنەوە بۆمان کە پێغەمبەری ئیسلام ﷺ بۆ یەکەمجار لەگەڵ مامی خۆیدا لەگەڵ کاروانی بازرگانی کە لە نیوە دورگەی عەرەبەوە دەچوون بەرەو شام بەڕێ کەوتن و لە ژێر سێبەری ئەم درەختەدا حەساونەتەوە .

چارەسەری نەخۆشی دڵ بە شەپۆلە رادیۆییەکان

لەم چەند مانگەی دواییدا لێکۆڵەرەوە ئەڵمانی و فەرەنسیەکان پاش لێکۆڵینەوەیەکی چڕو پڕ لەسەر ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە شەپۆلە رادیۆییەکان چارەسەرێکی کاریگەرە بۆ ئەو کەسانەی کە بە دەست نەخۆشی دڵەوە دەناڵێنن ئەمەش بە رێگەو سیستمێکی تایبەتەو لە رێگەی دەستگایەکی گوازەرەوەی شەپۆلە رادیۆییەکان بۆ دڵی نەخۆشەکە چارەسەرکردنی زۆر لەسەر خۆو بەبێ گیروگرفت شایەنی باسە ئەم کارە لە ٨٪ ی نەخۆشیەکانی چارەسەر دەکات بەپێی ئەو ئەنجامە سەرەتاییانەی کە لێکۆڵەرەوەکان بەدەستیان هێناوە .

پیاوێکی ٧٤ ساڵە دەبێت چۆن بێت

ئەم پیاوە پیرە دەڵێت : سەلامەتی من بەهۆی خواردنی پەتاتەی سورەوە کراو و ماسیەوەیە هەروەها ووتی : لە تەمەنی ٤٠ ساڵیمەوە تاکو ئێستا هەموو شەوێك ماسی و پەتاتەی سوورەوە کراو دەخۆم لەو کاتەوە خاوەنی تەندروستیەکی تەواوم هەروەها بۆ ئەم مەبەستە سەردانی دکتۆرم کردووە لەدوای چەند تاقیکردنەوەیەکی رەنگاورەنگ پێی راگەیاندم کەوا پەستانی خوێنم لە ئاستی پەستانی خوێنی گەنجێکی شانزە ساڵیدایە . لە راستیدا لەجوانێکی ١٦ ساڵە تەندروستیم باشترە .

لە هەنگوین شیرین تر

جۆرێك مێروولە لە ئوسترالیا دەژین کە دەتوانن بەکەڵك وەرگرتن لە شیلەی گیاکان لە بەشی کۆتایی جەستەیانەوە ئەو شیلە کۆبکەنەوە ئەم . . . مێرووانە بەردەوام هەوڵدەدەن بۆ شوێنێك کە سەوزایی زۆری تێدا بێت تا شیلەی زۆرتر کۆبکاتەوە پاش کۆکردنەوەی شیلەیەکی زۆر بەرەو شوێنی خۆیان کەمێرووەکانی تێدا دەژی دەگەڕێنەوە تا لەوێ ئەو شیلەیەی کە کۆیان کردۆتەوە بەبەشی سەرەوەی خانووەکەیانەوە کۆی بکەنەوە بۆ ئەو وەرزانەی کە توانای چوونە دەرەوەیان نیە وە هەندێ لە مێرووەکان کە خواردنیان دەست ناکەوێ یان سست و تەمبەڵن لە بەشی کۆتایی ئەمانەوە سوود وەردەگرن و بۆ خۆیان تێر شیلە دەخۆن هەروەها بێجگە لەمێرووەکان خۆیان زۆر

لەمرۆڤەکانیش بەخواردنی ئەم جۆرە شیلەیە ڕاهاتوون هەر بۆیە ڕۆژانە بەشوێن ئەو جۆرە مێرووانەدا دەگەڕێن و شارەکانیان هەڵدەتەکێنن هەر بۆیە ئەم شیلەیە نازناوی لە هەنگوین شیرین تری دەرکردووە .

نوێژ ڕێ لە پیر بوون دەگرێت

توێژینەوە تەندروستیەکان لە وولاتی میصر ئەوەی سەلماند کەجێبەجێ کردنی نوێژ و تێرامان و پەرستش یەکێکە لە گرنگترین چالاکیە سرووشتیەکان یارمەتی ڕشتنی هۆرمۆنی لاوی (یملاتونین) دەدات ئەم هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی دواخستنی نیشانەکانی پیربوون(دکتۆر مەدحەت شامی)لە توێژینەوەیەکی زانستیدا لەبارەیەوە ووتی : (ڕەفتاری کەسی)

کاریگەرییەکی بەرچاوی هەیە لە بەرهەمهێنانی ئەم هۆرمۆنە گرنگەدا کە لە لەشی مرۆڤدا هەیە ئەم هۆرمۆنانە چاودێری ئاسەوارەکانی پیربوون دەکات و هەروەها ئەوەشی باسکرد کە ئەم هۆرمۆنە لە دەرمانە دروستکراوەکاندا نیە بەڵکو لە پیادە کردنی بەرنامەیەکی خۆراکی ڕێك و پێك و ئاسوودەییە دەروونیەکان دەستگیر دەبێت پەرستش و دورکەوتنەوە لە هەڵچوونە ڕەفتارە شەڕەنگێزییەکانیش دەگرێتەوە .

تاقانە

تۆ ئەزانی لە وولاتی کوردەواری لە هەر شوێن خواردەمەنیەکی تاقانەی هەیە ؟ ئەگەر نەتزانیوە بابزانی !

تـوی گـەلێن - سرنـچکی زەنـان -گـوێزی هـەشمێز - مێـوژی ژاوەڕۆ - باسـوقی شاربازێڕ - هەناری نازەنین - سێوی سەردەشت - هەنجیری ڕێژاوو- ترێـی سەرنوی - ولیڤان - کاڵەکی موکریـان - شووتی ئاکرێ - هـەناری هەڵەبجە - ترشیاتی هەولێر - حـەفتابیجار - پەشمـەکی سـنە - حـەوێنج و تـووری کـەرکوك - ژێرچـەنەی کۆیـە - یاپراخی هەولێر- پیازی قوڕو چیا - نۆکی‌نیکاوی - کزنی لـەیلاخ - هەرزنی‌مەریوان - ئـاردەتووی هـەورامان - گـەنمی مایدەشـت - جۆرەشـی گـەرمیان - بیـزاو گەنمەشـامی موکریان - لۆکەی شارەزوور - توتنی‌شاور - گەزۆی بانە - بەڕووی کەلیخان - ماستی سنجاوی - و نەوەڕەو کۆزە ڕەقە - پەنیـری مـەرکی و باخـچە مریـەم - ڕۆنـی لاجان -

سالمەی شنۆ – کەشك و دۆینەی جاف – حەلوای گوڵە زەردی ژێرەواری بەگزادەی جاف – کەبابی ساباڵاخ – دۆی ناراو – هەنگوینی شامەترینك – پەردە پڵاوی سولەیمانی – خورمای مەندەلی – نانی لەیلاخ – ترۆزی دهۆك – بەهێی دەرەبەیان – هەڵوژەی نایسەر – خەیاری تەوریوەر – گێلاسی دۆلار – قارچکی میوەران – قەیسی شەمس و نوری

لە سکی منداڵێکی پێنج ڕۆژەدا

ماوەیەك لەمەوبەر لەشاری شەنگەهای چینی خەڵکی ئەو شارە هەواڵێکی سەیرو سەمەرە سەرسامی کردن ئەویش ئەو نەشتەرگەریە بوو کەکرا بۆ منداڵێکی تازە لەدایك بووی پێنج ڕۆژە کە لە سکیدا منداڵێکی ناکامی تێدا بوو سکی ئەم منداڵە کە لە پێنج هەفتە زۆرتر هاتۆتە دونیاوە کێشەکەی ٢ کیلۆو ١٥٠ گرام بووە کە بەشێوەیەکی سەیر ئاوسابوو پاش لێکۆڵینەوەیەکی زۆر لەسەر سکی ئەم منداڵ دەرکەوت ٤ / ٥ ی سکی ئەم منداڵە کۆرپەیەکی ناکامە داگیری کردووە پزیشکە چینیەکان لە لێدوانێکیاندا کە بەم بۆنەیەوە سازکرابوو ڕایانگەیاند ئەم کۆرپەلە ناکامەی ناوسکی ئەم منداڵە خاوەنی دوو جگەرو دوو سەرو دوو دڵ و دوو ستوونی بڕ بڕەی پشت هەشت دەست و پێی بووە : کەوا نیشان دەدات دووانەیە بەپێی ئەو ئامارانەی کە لەم دواییانەدا بڵاو کراونەتەوە دەری دەخات کە زۆرێك لەخێزانە چینیەکان هەر لە سەرەتای ژیانی هاوسەریانەوە ڕوو بە ڕووی کۆمەڵێك کێشە دەبنەوەو ڕۆژ بەڕۆژ ئەو جۆرە ڕووداوانە زۆر دەبن کە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بەرز بوونەوەی تەمەنی هاوسەرگیری لەچیندا .

سەید ئەحمەدی بەدەوی

سەید ئەحمەدی بەدەوی (ڕەحمەتی خوای لێبێت) وەسیەتی کرد بۆ قوتابیەکی و فەرمووی :

* هەرکەسێ خۆڕاگری نەبێت زانیاری سوودی پێ ناگەیەنێت .
* هەرکەسێ بەخشندەیی نەبێت بەشی لەماڵ و دراییی خۆیدا نی یە .
* هەرکەسێ خاوەنی بەزەیی نەبێت کەس ناتوانێت شەفاعەتی بۆ بکات لای خوای مەزن
* هەرکەسێ پارێزگار نەبێت لایخواهیچ جێگەیەکی نیە .
* هەرکەسێ لەم شەش ڕەوشتە بێ بەش بێت ئەوا بێ بەش دەبێت لە بەهەشت .

تا چی یه ؟

ئایا لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا باسی ئەم نەخۆشیە کراوە ؟ ئایا چارەسەری ئەم نەخۆشیە چیە ؟

بۆ وەلأمی پرسیاری یەکم دەلێم : تا / ئەو نەخۆشیەیە کەمرۆڤ دووچاری دەبێت و پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوەو تا دەگاتە پلەیەکی ترسناك کە دەبێت بەزوویی چارەسەر بکرێت وە دەرمانی دژە تایان تا برەکان ئەو دەرمانانەن کە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی پلەی گەرمی لەشی مرۆڤی تووشبوو بەلأم ئەم دەرمانانە لە کەسێکدا کە پلەی گەرمی جەستەی سرووشتیە هیچ ئاسەوارێکی نیە ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی نەهێشتنی تا بەکارکردنە سەر میپۆتالاموسی مێشك دەتوانیچت رێ لەبەرز بوونەوەی پلەی گەرما بگرێت وە دەرمانەکانی تا بۆ نەخۆشی تریش بەکاردەهێنرێت وەك : ئەسپرین و ئەستامینوفن دوو دەرمانی باوی چارەسەری تان کەچی بۆ نەهێشتنی ئازاریش بەکاردەهێنرێت ، وە سەبارەت بەکەڵك وەرگرتنی شیاو لە دارمانە تابرەکان بیرورای جیاواز هەیە بەهەر حالٚ تاو نەخۆشی (تا) کاردانەوەی سیستەمی تەندروستی بەرامبەر پیس بوونی ژینگە وە بەلێ ﴿ پێغەمبەری خواﷺ دەفەرموویت : ﴿ الحمى من فيح جهنم فابردوها بالماء ﴾ واتە تا لە هالأو پریشکی دۆزەخەوەیە ئەگەر تووشتان هات بەئاو ساردی بکەنەوە . خوای گەورەلەش ساغ و تەندروستمان کات انشاء الله .

جارێك

جارێکیان کارگوزارێك لەکاتێکدا کەخواردنی هێنا بۆ گەورەکەی هەندێکی کەم لەخواردنەکە رژایەسەر جل و بەرگی گەورەکەی . پاشان گەورەش رقی هەستاو هەروا بەئاسانی فەرمانی دا بدرێ لەملی . کارگوزارەکەش هەرچی لەقاپەکەدا مابوویەوە هەمووی رژان بەسەر پاشادا . پاشا پێی ووت : باشە بۆچی ئەم کارەت کرد ؟ ئەویش ووتی : بۆ ئەوەی سەری جەنابت بەرز بکەمەوە وە بۆ ئەوەی خەڵکی نەڵێن بەبێ تاوان کارگوزارەکانی خۆی دەکوژێت . وەبۆ ئەوەی شەرەفت بپارێزم و عوزرێکت بۆ بنیات بنێم پاشاش لەپاش کەمێك بێدەنگی فەرمانی لێخۆشبوونی بۆ کارگوزارەکەی دەرکرد .

سەعاتی بەناوبانگی (بگ بین) نۆژەن دەکرێتەوە

دەسەڵاتدارانی بەریتانیا بڕیاریاندا سەعاتی بەناو بانگی (بیگ بین) نۆژەن بکەنەوە و بەو هۆیەشەوە لێدانی ئەو سەعاتە بۆ ماوەی چوار هەفتە دەوەستێت .

پەرلەمانی بەریتانیا لە بەیاننامەیەکدا بلاویکردەوە : لە دوای ساڵی ١٩٥٦ ئەمە یەکەمین جارە هاوولاتیانی شاری لەندەن گوێیان لە لێدانی سەعاتی(بیگ بین)نابێت کە هەر سەرە سەعات و چارەکە سەعات لێدەدات . بەیاننامەکە ئامارژەی بەوەشداوە : ڕۆژی شەممەی داهاتوو دەست دەکرێت بەچاککردنەوەی لێدانی ئەو سەعاتە کە لەسەر بینای پەرلەمانی ئینگلتەرایە لەلەندەن و ڕوونی کردەوە : سەعاتەکە لەکاتی چاککردنەوەیدا لەکار ناوەستێت ، بەڵام تەنیا سەری سەعات و چارەکە سەعاتەکان لێ نادات و هاوولاتیان تەنها لە بیستنی دەنگی لێدانەکەی بێ بەش دەبن .

سەرچاوەکان :

١- قورئانی پرۆز

٢- صەحیحی بوخاری

٣- پەندی پێشینانی کورد

٤- قورئان چەکی بڕوادارانە

٥- ناوە جوانەکانی خوای گەورە

٦- چۆن منداڵەکانمان پەروەردە بکەین

٧- ژیانامەی پێغەمبەری مەزن

٨- بەرەو بەختیاری ئافرەت

٩- بالأپۆشی

١٠- دژایتی پێغەمبەر لەبەر چی

١١- رۆلی پرشنگداری زانایانی موسڵمان لە پێشکەوتنی زانستدا

١٢- هەندێ لە گرفتەکانی گەنجان

١٣- تاوانە گەورەکان

١٤- شەش بنچینەی باوەڕ

١٥- لە دەرمانگەی کوردەواریەوە

١٦- چارەسەری سروشتی

١٧- خۆ ڕۆشنبیر کردن

١٨- رۆژنامەی یەکگرتوو

١٩- رۆژنامەی ئایندە

٢٠- رۆژنامەی باسك

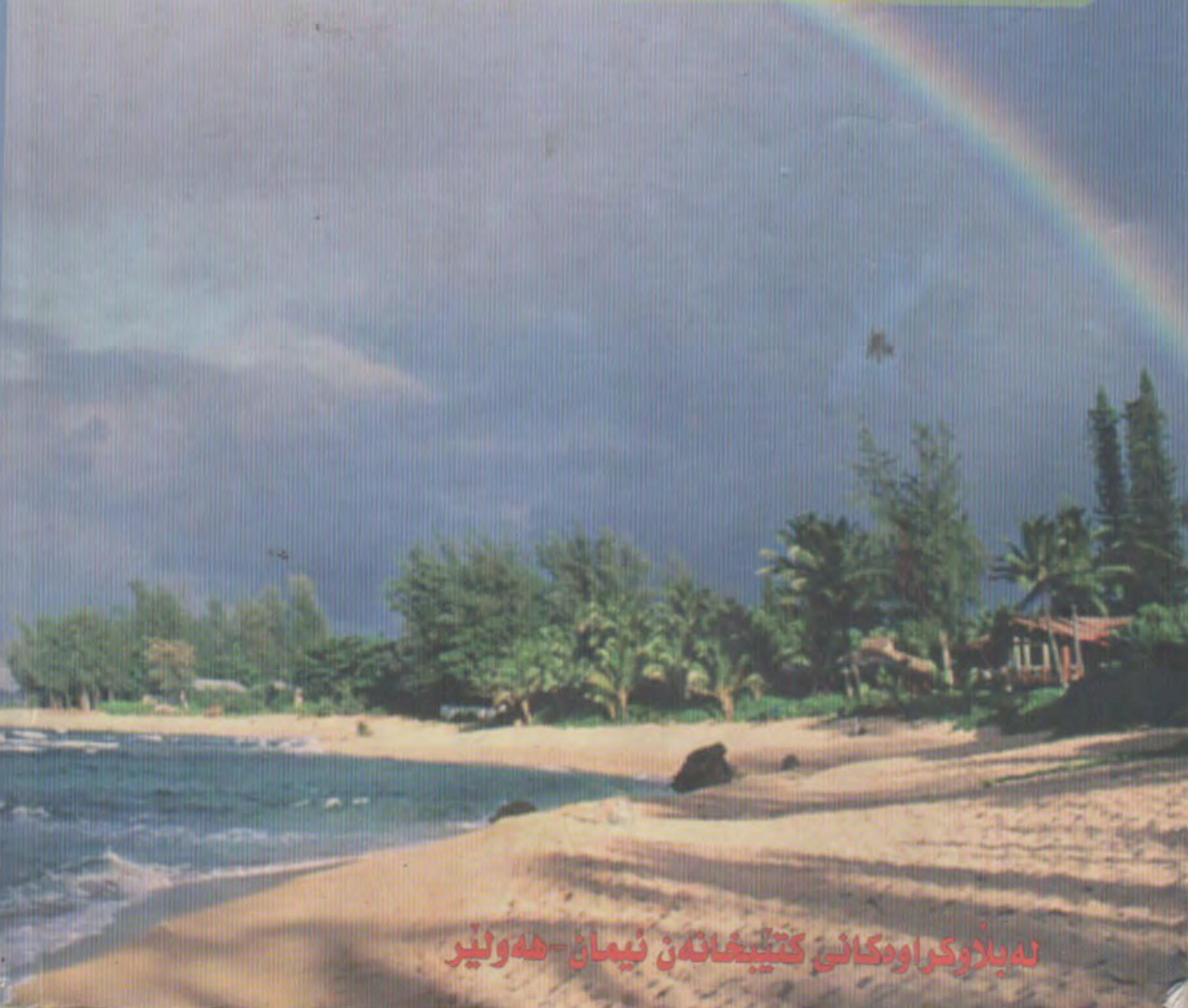
٢١- گۆڤاری پەیامی ڕاستی

٢٢- گۆڤاری خاك

٢٣- گۆڤاری گوڵان

٢٤- گۆڤاری بڕیار

پێرستی بابەتەکان



ئارامی دڵان:

دەروازەیەکە بۆ فراوانکردنی ئاسۆی زانیاریتان
ڕێگایەکــە بۆ ئاوەدانکردنــەوەی دڵ و دەرون.
فێــرکارێکی پەروەردەیی یــە بــۆ کارەکانمــان.
پزیشکێکی سادەو زانایە بۆ گرفتەکانی ڕۆژانە.

لەبڵاوکراوەکانی کتێبخانەی نیمان-هەولێر